

Вычислительная диета NovabioM

Эффективная система питания
для долголетия и здоровья



В чём суть вычислительной диеты

Вычислительная диета — это система персонализированных рекомендаций по питанию и нутрицевтической поддержке, рассчитанная алгоритмами на основе анализа микробиоты кишечника и анкетных данных о человеке.

Определяя, каких бактерий недостаточно, а какие — в избытке, мы формируем индивидуальные рекомендации. При этом учитываем не только состав микробиоты, но и данные из анкеты, а также полученные на консультации со специалистом.

Вычислительная диета буквально «вычисляет» и определяет всё, что нужно человеку: продукты питания, про- и пребиотики, меню. Это решение полного цикла: от диагностики микробиоты до внедрения рекомендаций в повседневную жизнь

Как работает вычислительная диета

1 Сбор данных

Анкета (возраст, пол, заболевания, пищевые предпочтения) + генетический анализ микробиоты кишечника методом секвенирования гена 16S рРНК.

2 Анализ данных

Определяем ключевые особенности микробиоты и значимые факторы из анкеты. Наши алгоритмы опираются на массив из более чем 50 000 научных исследований и 36 000 референсных профилей микробиоты.

3 Формирование рекомендаций по питанию

- продукты из **зелёной** карты, которые стоит добавить в рацион
- продукты из **жёлтой** карты, которые лучше употреблять не чаще 1–2 раз в неделю
- продукты из **красной** карты, которые желательно исключить из рациона на время коррекции микробиоты

Вычислительная диета основана не на ограничениях, а на разнообразии. Чем больше рекомендованных продуктов пациент добавляет в рацион, тем разнообразнее становится питание, а значит, богаче микробиота.



4 Персональный подбор про- и пребиотиков

Мы дополняем рацион персонально подобранными нутрицевтиками Novabiom. В собственной линейке — 10 биологически активных добавок на основе 33 целевых компонентов — пребиотиков.



Составы добавок были подобраны на основе анализа «запросов» микробиоты российской выборки, поэтому максимально точно вписываются в концепцию вычислительной диеты и содержат целевые компоненты, улучшающие состояние микробиоты.

Аналогов на рынке не существует.

Также собрали собственную уникальную базу по эффективности пробиотиков, проанализировав более 1000 международных научных исследований. В ней описаны действие и эффекты более 100 видов пробиотиков на группы людей с разными состояниями здоровья и микробиоты.

На основе этой базы ИИ-алгоритм персонально вычисляет пробиотические препараты, имеющие позитивное влияние не только на микробиоту конкретного человека, но и на организм в целом.

5

Сопровождение специалиста

Онлайн-консультация нутрициолога Novabiom с медицинским образованием поможет разобраться в результатах исследования и составить план следования рекомендациям.

Консультацию может пройти пациент самостоятельно, совместно с врачом или врач отдельно.

6

Доступ к мобильному приложению

Приложение Novabiom — возможность интерактивно взаимодействовать с рекомендациями и отслеживать динамику показателей микробиоты. Можно пользоваться картами продуктов, готовить по персонально подобранному меню из 1100+ рецептов, настраивать дневную калорийность блюд, а также отслеживать приём биодобавок с помощью трекера. В него даже можно добавить другие добавки и лекарства, чтобы не держать всё в голове.

7

Повторная оценка

Минимальная продолжительность соблюдения рекомендаций — 3 месяца. Именно столько нужно для устойчивых изменений в составе микробиоты. Далее лучшим шагом будет оценить изменения, сдав повторный тест через 3–4 месяца.



Получить набор персонально подобранных про- и пребиотиков можно, пройдя программу по коррекции микробиоты Novabiom



Ключевые принципы вычислительной диеты

Персонализация

Рекомендации формируются на основе генетического анализа микробиоты и индивидуальных данных из анкеты.



Научная обоснованность

Все рекомендации опираются на клинические исследования и не противоречат здравому смыслу. Например, мы не рекомендуем продукты-аллергены человеку с аллергией.



Комплексность

Питание и нутрицевтики работают как единая система. Один элемент без остальных не даст желаемого результата.



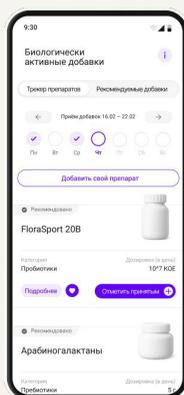
Практичность

Рекомендации легко встроить в повседневную рутину: продукты привычны и понятны, рекомендации визуализированы, а мобильное приложение позволит быстро интегрировать новые привычки в жизнь.



Что получает пациент/клиент

- Чёткие и наглядные рекомендации по питанию
- Акцент на разрешённые продукты и разнообразие рациона
- Меню из 1100+ вариантов блюд из рекомендованных продуктов
- Персонально подобранные биодобавки с доставкой на дом
- Доступ ко всем функциям мобильного приложения Novabiom



Практическая ценность для специалиста

- ✓ Готовый инструмент персонализации без ручных расчётов
- ✓ Понятная логика рекомендаций, которую легко объяснить пациенту

- ✓ Возможность масштабировать работу с пациентами/клиентами и отслеживать их прогресс
- ✓ Использование продуктов Novabiom в клинической практике



Именно вычислительный рацион лежит в основе программ по улучшению здоровья Novabiom.

Внедряйте программы Novabiom в свою практику уже сейчас!

Узнайте больше о программах на сайте или **по телефону**



Пройдите бесплатный курс по микробиоте кишечника в Академии Novabiom и получите сертификат об обучении



+7 (930) 913 11 53

Рамиля Хисьяметдинова
Руководитель отдела по работе с партнёрами

Биологически активные добавки Novabiom

Функциональная нутритивная поддержка, подбираемая индивидуально для каждого пациента на основе анализа микробиоты кишечника



Мы создали линейку БАД, которые дополняют план питания на основе вычислительного подхода

Как это работает

- 1 Пациент/клиент проходит исследование микробиоты кишечника
- 2 По результатам исследования вычисляем конкретные вещества, которые необходимы для коррекции/поддержания здоровья микробиоты
- 3 Доставляем набор* биодобавок на дом

* Биодобавки Novabiom подбираются индивидуально и не продаются отдельно или поштучно. Доступны только в рамках программ Novabiom по результатам теста микробиоты.



Как мы подбираем пре- и пробиотики

Системный научный подход

Отбрали компоненты на основе клинических исследований на людях



Качество и безопасность

Выбираем БАД в удобной форме, с биодоступной формулой, отвечающие строгим требованиям безопасности и качества



Экспертный подход

Рекомендуем всё, что нужно микробиоте и организму в целом для корректировки дисбалансов и дефицитов, — питание, пребиотики, пробиотики, минералы



Персонализация

Рекомендации составляются по итогам исследования микробиоты и обсуждаются на консультации с экспертом Novabiom



Пребиотики

В линейке биологически активных добавок Novabiom представлены:

- Пищевые волокна
псилиум, арабиногалактан, другие растворимые и нерастворимые пищевые волокна
- Полисахариды и олигосахариды
глюкозаминглюканы, фруктоолигосахариды, галактоолигосахариды, ксилоолигосахариды, изомальтоолигосахариды
- Антиоксиданты
антоцианы, ресвератрол, кверцетин, лигнаны, катехины, куркумин, лютеин
- Ненасыщенные жирные кислоты

Почему подбор должен быть персонифицированным и прецизионным:

- Дозировка и тип пребиотиков должны соответствовать исходному состоянию микробиоты и пищеварительной системы
- Необходимо учитывать функцию ЖКТ и состояние слизистых оболочек органов пищеварения
- Важно исходить из количественного и качественного состояния микробиоты. Назначение «вслепую», без учёта существующего баланса бактерий, может не принести пользы или вызвать дисбаланс
- При неточном подборе человек может испытывать метеоризм и вздутие, нерегулярный стул

Полная линейка биодобавок

- ✓ **Супертон**
для нормализации стула, поддержки здоровья микробиома, уменьшения вздутия
- ✓ **Арабиногалактан**
для защиты кишечного эпителия, снижения симптомов воспаления, регулярного стула
- ✓ **ФлорАктив**
источник антиоксидантов для поддержки здоровья микробиома и нормализации стула
- ✓ **Белковый коктейль**
для баланса микробиоты, облегчения симптомов воспаления, регулярного стула
- ✓ **Рыбий жир с омега-3**
для здоровья сердца и сосудов, поддержки иммунитета, баланса микробиоты
- ✓ **Глюкозамин Хондроитин**
для здоровья суставов и стимуляции выработки коллагена
- ✓ **Магний хелат В6**
для поддержки иммунной системы, здоровья сердца и сосудов, регулярного стула
- ✓ **Софт Баланс**
источник клетчатки для регулярного стула, уменьшения вздутия, здоровья микробиома
- ✓ **Олиготон**
источник олигосахаридов для регулярного стула, уменьшения вздутия, здоровья микробиома
- ✓ **Микс Баланс**
источник клетчатки для регулярного стула, уменьшения вздутия, поддержки кишечного эпителия, здоровья микробиома



Супертон

Порошок 180 г

Состав:

Криопорошки псиллиума, льна, жмыха семени тыквы очищенного, яблока, корицы, моркови, топинамбура, кабачка, инулин, гуаровая камедь, криопорошок куркумы

- Увеличивает численность разных родов лактобацилл *Lactocaseibacillus*, *Lactiplantibacillus*, *Lactobacillus*, *Ligilactobacillus*, *Limosilactobacillus* и разных видов *Bifidobacterium*
- Уменьшает численность *Blautia* (разрушители муцины), *Clostridium* (продуценты триметиламина (ТМА) и разрушители муцины), *Desulfovibrio* (продуценты триметиламина (ТМА) и газов), *Dorea* (продуценты газов)

Преимущество:

Разнообразная клетчатка



Арабиногалактан

Порошок 200 г

Состав:

Арабиногалактан (источник — древесина лиственницы Даурской)

- Увеличивает численность пробиотических бактерий *Bifidobacterium*, продуцентов короткоцепочечных жирных кислот *Ruminococcus*
- Уменьшает численность *Victivallis* (разрушители муцины, продуценты газов)

Преимущество:

Благодаря моносоставу часто используется для «мягкого» начала коррективы микробиоты



ФлорАктив

Порошок 180 г

Состав:

Экстракт граната, криопорошки льна, овса, моркови, клюквы, чёрной смородины, свёклы, брусники, черники, экстракт виноградной косточки

- Увеличивает численность *Bifidobacteriaceae*, *Bifidobacterium* (пробиотические бактерии), *Lachnospiraceae*, *Roseburia* (продуценты бутирата), *Christensenellaceae* («бактерии стройности»), *Eggerthellaceae* (продуценты эквола из полифенолов)
- Уменьшает численность *Shuttleworthia* (бактерии ротовой полости), *Enterobacter* (продуценты триметиламина и газов, разрушители муцины)

Преимущество:

Растительные компоненты в виде биодоступных криопорошков



Белковый коктейль

Порошок 225 г

Состав:

Криопорошки яблока, овса, концентрат сывороточных белков, изолят соевого белка, инулин, криопорошок мяты, глутамин, криопорошки корицы, куркумы, шиповника, жмыха семян кунжута, брокколи, малина сублимированная

- Увеличивает численность *Bifidobacteriaceae*, *Bifidobacterium* (пробиотические бактерии), *Lachnospiraceae*, *Roseburia* (продуценты бутирата), *Christensenellaceae* («бактерии стройности»), *Eggerthellaceae* (продуценты эквола из полифенолов)
- Уменьшает численность *Desulfovibrio* (продуценты газов и триметиламина), *Shuttleworthia* (бактерии ротовой полости), *Haemophilus* (могут вызывать инфекционные заболевания различных систем органов), *Enterobacteriaceae* (продуценты триметиламина)

Преимущество:

Растительные компоненты в виде биодоступных криопорошков



Глюкозамин Хондроитин

Капсулы 565 мг

Состав:

Глюкозамин сульфат калия
хлорид, мальтодекстрин,
хондроитинсульфат, желатиновые
капсулы (желатин),
микрористаллическая
целлюлоза — носитель

- Увеличивает численность *Anaerostipes* (продуценты бутирата, стимулируют синтез муцина), *Lachnospira* (продуценты бутирата)

Преимущество:

В 4 капсулах содержится 62% глюкозамина, 67% хондроитина от адекватного уровня потребления



Рыбий жир с омега-3

Капсулы 1400 мг

Состав:

Рыбий жир (ЭПК, ДГК), оболочка (желатин, загуститель глицерин, вода)

- Увеличивает численность пробиотических бактерий *Bifidobacterium*, *Limosilactobacillus*, *Lactobacillus*, *Lactococcus*, продуцентов бутирата *Coprococcus*
- Способствует снижению *Klebsiella* (продуценты триметиламина (ТМА), могут вызывать инфекционные заболевания)

Преимущество:

В 3 капсулах содержится 550 мг эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК) (92% от адекватного уровня потребления) и 230 мг докозагексаеновой кислоты (ДГК) (33% от адекватного уровня потребления)



Магний хелат В6

Капсулы 852 мг

Состав:

Магния бисглицинат,
желатиновая капсула (желатин),
пиридоксаль-5'-фосфат

- Увеличивает численность полезных *Roseburia*, *Lachnospiraceae* и *Butyricicoccus*
- Уменьшает численность условно-патогенных бактерий ротовой полости *Actinomyces*, *Bilophila wadsworthia* (ассоциированы с воспалительными заболеваниями кишечника и колоректальным раком)

Преимущество:

В составе — магний в биодоступной хелатной форме (бисглицинат) и витамин В6 в активной эффективной форме (пиридоксаль-5'-фосфат)



Лучшие технологии при производстве действительно эффективных биодобавок



- исключить процессы окисления, агрегации и карамелизации сырья
- сохранить органолептические свойства сырья
- добиться сохранности биологически активных веществ при хранении (18 месяцев)
- обеспечить высокую концентрацию БАВ
- существенно повысить удельную активную поверхность продукта
- повысить усвоение
- микроструктурировать пищевые волокна, придав им свойства энтеросорбентов
- придать продукту высокую сорбционную способность
- сохранить фермент лизоцим, который обеспечивает антимикробное действие криопорошков из ягодных культур

Что влияет на биодоступность веществ

- 1 Формула компонента для минералов предпочтительны хелатные формы, для витаминов — активные изомеры
- 2 Форма нутрицевтика методы производства, применение вспомогательных веществ, ТЛФ, ЖЛФ или МЖК, растворимость веществ, термолабильность веществ, устойчивость при хранении, гидрофобность, фракция
- 3 Схема приёма и доза
- 4 Одновременный приём других нутрицевтиков

Пребиотики NovabioM — инструменты коррекции и улучшения микробиоты кишечника, которые можно подбирать вычислительным методом на основе количественного и качественного состава бактерий

- Активные биодоступные формы
- Не содержат сахар, подсластители, ароматизаторы, консерванты, лактозу, двуокись титана и другие ненужные компоненты
- Изготовлены по уникальной технологии криосушки и криоизмельчения, что гарантирует высокое содержание и сохранность активных веществ
- Оболочки капсул состоят только из говяжьего желатина
- Отвечают всем требованиям безопасности

Вычислительный метод и прецизионный подбор пробиотиков

Удобно вам, эффективно для пациента/клиента



Экономия времени и снижение ошибок
вы не тратите часы на анализ и выбор — сервис делает это с учётом мировой практики и актуальных исследований



Каждый пациент/клиент получает уникальные рекомендации
сервис анализирует микробиоту и подбирает пре- и пробиотики, исходя из индивидуальных потребностей, без шаблонных назначений



Контроль результатов
терапия отслеживается и корректируется, что усиливает доверие пациента и делает вашу работу эффективнее



Автоматизированная поддержка специалиста
результат исследования конвертируется в отчёт для доктора, готовые схемы и рекомендации — всё прозрачно и профессионально



Доставка БАД напрямую пациенту/клиенту
специалист рекомендует, сервис реализует — максимум удобства без лишней нагрузки для вас

Биодобавки — часть комплексной стратегии коррекции микробиоты ваших пациентов. Реализуются только в составе программ по улучшению здоровья Novabiom.

Внедряйте программы Novabiom в свою практику уже сейчас! Переходите в бот, чтобы стать партнёром Novabiom.



Подробнее
о программах
Novabiom



Telegram-бот
для партнёров