

|                |               |                   |
|----------------|---------------|-------------------|
| Пациент:       |               |                   |
| Заказ:         | Код пациента: | Дата регистрации: |
| Дата рождения: | Возраст:      | Пол:              |
| ЛПУ:           |               | Код ЛПУ:          |

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

|          |       |                  |
|----------|-------|------------------|
| Штрикод: | Вн.№: | Материал: Волосы |
|----------|-------|------------------|

| Параметр | Результат | Референсные значения | Ед. изм. |
|----------|-----------|----------------------|----------|
| Кобальт  | 0.00415   | 0.00400-0.30000      | мкг/г    |

Результат лабораторного исследования не является диагнозом.  
Тактика обследования, лечения пациента, интерпретация результатов лабораторных исследований определя

ется лечащим врачом.

Качество исследований обеспечено сертифицированной системой менеджмента качества, соответствующей требованиям международных стандартов:  
ISO 9001:2015 (сертификат соответствия № RU.097A.00402), действителен до 30.05.2025 г.)  
ISO 15189-2012 (сертификат № SIS520822S160, действителен до 22.08.2023)  
Good Laboratory Practice (GLP) (сертификат № SIS520822S161, действителен до 22.08.2023)

ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Дата готовности результата:

Дата печати результата:

Результат выдал:

подпись

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Обзорная таблица содержания элементов в продуктах питания\*

| Наименование продукта                      | Элементы |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
|--------------------------------------------|----------|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|---|----|----|----|
|                                            | Ca       | Co | Cr | Cu | Fe | I | K | Mg | Mn | Mo | Na | P | Se | Si | Zn |
| Продукты растительного происхождения       |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Овощи, грибы                               |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Помидор, перец, баклажан                   |          |    | •  | •  | •  |   | • |    |    |    |    | • |    |    |    |
| Картофель, топинамбур, батат               |          |    | •  | •  |    |   | • | •  | •  | •  | •  | • | •  |    |    |
| Морковь, свекла                            |          |    |    | •  |    |   |   | •  | •  | •  | •  | • |    | •  |    |
| Редис, редька, репа                        | •        | •  |    |    |    |   |   |    | •  |    |    |   |    | •  |    |
| Огурец, кабачок, цукини, тыква             |          |    |    |    |    |   | • |    | •  |    |    |   |    |    |    |
| Лук (репчатый, перо) чеснок, черемша       |          |    |    |    | •  |   |   |    | •  |    |    |   | •  |    | •  |
| Капуста (белокочанная, цветная), брокколи  | •        |    | •  |    | •  |   | • |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Салат, шпинат, щавель                      | •        |    | •  | •  | •  |   | • | •  | •  | •  | •  |   |    |    |    |
| Кинза, петрушка, сельдерей, укроп          |          |    |    |    |    |   | • |    |    |    | •  | • |    |    |    |
| Грибы                                      |          |    |    | •  |    |   | • |    |    |    |    | • | •  | •  |    |
| Фрукты, ягоды                              |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Апельсин, лайм, лимон, мандарин, грейпфрут | •        |    | •  | •  |    |   | • |    |    |    |    |   |    |    | •  |
| Вишня, черешня                             |          | •  | •  |    |    |   | • | •  |    |    |    | • |    | •  |    |
| Груша, яблоко                              |          |    |    | •  | •  |   |   | •  |    |    | •  |   |    | •  | •  |
| Персик, абрикос/курага,                    |          |    |    |    |    |   | • | •  |    |    |    |   |    |    |    |
| Слива/чернослив                            |          |    |    |    |    |   | • | •  |    |    |    |   |    |    |    |
| Виноград/ изюм                             |          | •  | •  |    |    |   | • | •  |    |    |    |   |    | •  |    |
| Малина, ежевика                            |          |    |    |    | •  |   | • |    |    |    |    |   |    |    | •  |
| Клубника, земляника                        | •        |    |    | •  | •  |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Голубика, черника, клюква, брусника        |          |    | •  |    |    |   | • |    | •  |    |    |   |    |    | •  |
| Смородина, крыжовник, шиповник             |          |    |    | •  | •  |   | • |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Авокадо                                    |          |    |    | •  |    |   |   | •  |    |    |    |   |    |    |    |
| Банан                                      |          |    | •  |    |    |   | • | •  |    | •  |    |   |    |    |    |
| Гранат                                     |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    | •  | • |    |    |    |
| Хурма                                      | •        |    |    |    | •  |   | • | •  |    |    |    | • |    |    |    |
| Крупы                                      |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Гречневая                                  |          | •  |    | •  | •  |   | • | •  | •  |    |    |   |    | •  | •  |
| Кукурузная                                 |          |    | •  |    | •  | • | • | •  |    | •  | •  |   | •  |    |    |
| Овсянная (крупя, хлопья)                   | •        |    |    |    | •  |   | • | •  | •  |    |    | • | •  | •  | •  |
| Перловая                                   | •        |    |    |    |    |   | • | •  |    |    |    |   |    |    |    |
| Пшеничная (булгур, кускус, манная)         | •        |    |    |    | •  |   | • | •  |    | •  |    | • |    | •  |    |
| Пшенная                                    |          | •  | •  | •  | •  |   | • | •  |    |    |    |   |    |    | •  |
| Рис                                        |          | •  |    |    | •  |   | • | •  | •  | •  |    |   |    |    | •  |
| Ячневая                                    |          | •  |    | •  |    |   | • | •  |    |    |    | • |    |    |    |
| Бобовые                                    |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Горох                                      |          |    | •  |    | •  |   |   |    |    |    |    | • |    | •  | •  |
| Нут                                        |          |    |    | •  | •  |   |   |    | •  |    |    |   |    | •  | •  |
| Соя                                        | •        |    |    |    |    |   | • |    | •  |    |    |   |    | •  |    |
| Фасоль                                     | •        |    | •  |    | •  |   | • | •  |    | •  |    |   | •  | •  | •  |
| Чечевица                                   |          |    |    |    | •  |   | • |    | •  |    |    | • | •  | •  |    |
| Семена, орехи                              |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Семена подсолнечника                       |          |    | •  | •  |    |   | • | •  | •  |    |    |   | •  | •  | •  |
| Семена кунжута                             |          |    |    | •  |    |   |   | •  | •  |    |    | • | •  |    | •  |
| Семена тыквы                               |          |    | •  | •  |    |   | • | •  | •  |    |    |   | •  | •  | •  |
| Семена чиа                                 | •        |    |    |    |    |   |   | •  |    |    |    |   | •  |    | •  |
| Арахис                                     |          |    |    |    |    |   | • | •  | •  | •  |    |   |    |    |    |
| Бразильский орех                           |          |    |    |    |    |   | • | •  |    |    |    | • | •  |    |    |
| Грецкий орех, фундук                       | •        |    |    |    | •  |   |   | •  | •  |    |    | • | •  |    |    |
| Кешью                                      |          |    |    | •  | •  |   | • | •  |    |    |    |   |    |    | •  |
| Кедровый орех                              |          | •  |    | •  |    |   | • | •  | •  |    |    | • |    | •  | •  |
| Кокос                                      |          |    |    | •  |    |   |   |    | •  |    |    |   | •  | •  | •  |
| Миндаль, фисташка                          | •        |    |    |    | •  |   | • | •  |    |    |    | • | •  |    |    |

# ПРИЛОЖЕНИЕ

| Наименование продукта                | Элементы |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
|--------------------------------------|----------|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|---|----|----|----|
|                                      | Ca       | Co | Cr | Cu | Fe | I | K | Mg | Mn | Mo | Na | P | Se | Si | Zn |
| Продукты растительного происхождения |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Напитки                              |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Какао, кофе                          |          | •  |    | •  | •  |   | • | •  | •  |    |    | • |    |    | •  |
| Чай зеленый/черный                   |          |    |    |    |    |   | • |    | •  |    |    |   |    |    |    |
| Продукты животного происхождения     |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Мясо и субпродукты                   |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Свинина                              |          | •  | •  |    |    |   | • |    |    | •  |    | • |    |    | •  |
| Баранина                             |          |    |    |    | •  | • | • |    |    |    |    | • |    |    | •  |
| Говядина                             |          | •  |    | •  | •  |   | • |    |    | •  |    | • | •  |    | •  |
| Кролик                               |          | •  | •  | •  | •  |   | • |    |    |    |    | • |    |    | •  |
| Потроха, ливер                       |          | •  |    | •  | •  |   | • |    |    |    |    | • | •  |    | •  |
| Рыба и морепродукты                  |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Икра                                 |          |    |    |    |    | • |   |    |    |    | •  | • | •  |    | •  |
| Морские водоросли                    | •        | •  |    | •  | •  | • |   | •  | •  |    |    |   | •  | •  |    |
| Молюски (кальмар, мидии, устрицы)    |          |    |    | •  | •  | • |   |    | •  |    |    |   | •  |    | •  |
| Ракообразные (креветка, краб, омар)  |          | •  |    |    | •  | • |   |    |    |    |    |   | •  |    | •  |
| Морская рыба                         | •        | •  |    |    |    | • |   | •  |    |    |    | • | •  |    | •  |
| Речная рыба                          | •        |    |    |    |    |   |   | •  |    |    |    | • |    |    |    |
| Птица                                |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Курица, индейка                      |          |    | •  |    | •  |   | • |    |    | •  |    |   | •  |    | •  |
| Утка, гусь                           |          |    |    |    | •  |   | • |    |    |    |    |   | •  |    | •  |
| Яйцо                                 |          | •  | •  | •  | •  | • |   |    |    | •  |    | • | •  |    | •  |
| Молочные продукты                    |          |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Молоко и молочные продукты           | •        |    |    |    |    | • |   |    |    |    |    | • |    |    |    |
| Кисло-молочные продукты              | •        |    |    |    |    | • | • | •  |    |    |    | • | •  |    |    |
| Творог и сыры                        | •        | •  |    | •  |    | • |   |    |    |    | •  | • | •  |    | •  |

\* Office of Dietary Supplements National Institutes of Health, США

## Нормы потребления химических элементов\*

| Элемент    | Дети        | Женщины     | Мужчины |
|------------|-------------|-------------|---------|
| Ca мг/сут  | 400 - 1200  | 1000 - 1200 |         |
| Co мкг/сут |             | 10          |         |
| Cr мкг/сут | 35 - 150    | 50 - 160    |         |
| Cu мг/сут  | 05 - 1      | 1 - 5       |         |
| Fe мг/сут  | 4 - 18      | 15 - 20     | 8 - 10  |
| I мкг/сут  | 70 - 150    | 150 - 600   |         |
| K мг/сут   | 1000 - 3200 | 3500        |         |
| Mg мг/сут  | 55 - 400    | 420         |         |
| Mn мг/сут  | 0.5 - 3     | 2 - 10      |         |
| Mo мкг/сут | 10 - 65     | 70 - 600    |         |
| Na мг/сут  | 200 - 1300  | 1300 - 2000 |         |
| P мг/сут   | 300 - 900   | 700         |         |
| Se мкг/сут | 11 - 35     | 40 - 300    |         |
| Si мг/сут  |             | 30          |         |
| Zn мг/сут  | 3 - 12      | 12 - 25     |         |

\* МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" 22.07.2021