



dnadiet

size özel sizin için

Hoşgeldiniz

Example2 Example1

dna diet raporunuz

Doğum Tarihi: 01 Jan 2001

Rapor Tarihi: 11 Oct 2024

Örnek Numarası: 12345678-New

Talep Eden: Private

Laboratuvar analiz yöntemleri

Bu rapor kapsamında laboratuvar örnekleri array bazlı teknolojiler kullanılarak analiz edilmiştir. DNA ekstraksiyonundan sonra polimeraz zincir reaksiyonu ("PCR") ile amplifikasyon yapılmıştır. Tahlil kapsamındaki polimorfizmler ologinükleotid primerler kullanılarak hedeflenmiş, tek nükleotid polimorfizmleri, hedef dizileme yöntemine destek olarak fosfor bazlı ikili işaretleme problemleri ile hibritlenerek belirlenmiştir. Bu analiz sadece raporda adı geçen polimorfizmleri saptamaktadır. Bu test, raporda belirtilenler dışındaki polimorfizmleri saptayamaz. Bir gen varyantının bulunmaması bireyin bahsedilen özelliklere yatkın olmayacağı anlamına gelmez. Değişik koşullarda prob sistemindeki polimorfizmler genotip sonuçlarını etkileyebilir. Bu test, genetik faktörler dışındaki faktörlerin kişi üzerindeki etkilerini hesaba katmaz. Kilo yönetiminin bütünsel bir değerlendirmesini yapmak için çevresel faktörlerin (diyet ve yaşam tarzı) ve önceki tıbbi ve kilo geçmişinin beraberindeki genetik profil ile birlikte göz önünde bulundurulması gerekir. İlerleyen sayfalarda genetik testinizin sonuçlarını, bu sonuçların açıklamalarını ve diyet ve yaşam şeklinizi ne yönde etkilediğini analiz eden değerlendirmeleri bulacaksınız.

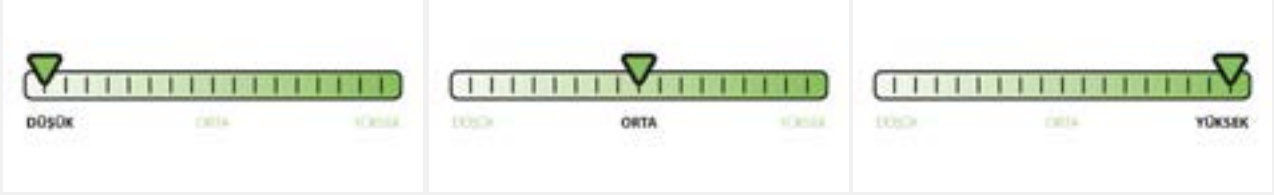
Bu rapor nasıl okunmalı

Bu genetik raporda iki temel bilgi bulunmaktadır:

Genlerinizin analizine dayanarak, üç olası diyet programından (az yağlı, düşük karbonhidrat ve Akdeniz) hangisinin size en uygun olduğunu belirlemek için puanınızı hesapladık.

Size en uygun diyet türünü belirledikten sonra, bu diyet planınızın oluşmasına etki eden genetik varyantlarınızı daha detaylı analiz ederek kişiselleştirilmiş bir alan yarattık.

Sağlıklı kilo yönetimine katkıda bulunan aşağıdaki diyet ve yaşam tarzı faktörlerini göz önünde bulundurarak analizimizi tamamladık: obezite riski, alışkanlık yaratan beslenme davranışları ve tat tercihleri, doymuş yağ ve çoklu doymamış yağa duyarlılık, karbonhidrat alımının yanı sıra, tekli doymamış yağ alımının önemi, alınması gereken miktar ve yoğunluk, en son olarak bu programa ve genetik yapınıza uygun takip etmeniz gereken temel egzersiz programı. Bahsi geçen bu değerlerin her birinin önemi ve önceliği aşağıdaki gibi grafiksel olarak gösterilmektedir:



İdeal diyet türünüzün değerlendirmesini yaparken orta veya yüksek öncelikli diğer yaşam tarzı kategorilerine dikkate almalısınız.

Kişiselleştirilmiş kilo yönetim özet planı

Diyet planınız

Genlerinizin analizine bağlı olarak, kilonuzu sağlıklı yönetmeniz için mümkün olan en iyi plan: **DÜŞÜK KARBOHİDRAT DİYETİ**'ni öneriyoruz.

Egzersiz planınız

Haftada 20 MET SAAT içeren **ORTA-YÜKSEK YOĞUNLUK** egzersiz programı

Genetic results

Aktivite Alanı	Gen Adı	Genetik Varyasyon	Sonucunuz	Genetik Etkisi
Emilim ve Metabolizma	FABP2	Ala54Thr	GG	
Metabolizma	PPARG	Pro12Ala	CG	
	ADIPOQ	-11391 G>A	GG	
	ADRB2	Arg16Gly	AG	
	APOA5	1131 T>C	TT	
Enerji homeostazı	UCP1	-3826 A>G	AA	
	UCP2	-866 G>A	GG	
	UCP3	55 C>T	CC	
Karbonhidrat duyarlılığı	ADRB2	Gln27Glu	CC	
	TAS1R2	Ile191Val	AA	
	DRD2	rs1800497	TT	
	SLC2A2	Thr110Ile	TT	
Yağ metabolizması, obezite ve doygunluk	APOA2	265 T>C	CT	
Metabolizmanın regülasyonu ve beslenme eğilimi	MC4R	V103I	TT	
Enerji alımının regülasyonu	FTO	rs9939609	TT	
	TCF7L2	rs7903146	TT	
Egzersize yanıt	ADBR3	Trp64Arg	TC	
Bioritm	CLOCK	3111 T>C	CC	
Yağ depolama	PLIN	11482 G>A	GG	
Enflamasyon	TNFA	-308 G>A	GG	



Etkisiz



Düşük etki



Orta etki



Yüksek etki

Kilo yönetimindeki öncelikler

Aşağıdaki diyet ve yaşam tarzı değişkenleri, kilo yönetiminizde oynadıkları rol baz alınarak analiz edilmiştir. Bu analizler genetik varyasyonunuza göre önerilen diyet planınıza ve bu değişkenlerin bu plana yaptığı katkı değerlendirilerek kişiselleştirilmiştir. Aşağıdaki grafikler her bir diyet ve yaşam tarzı değişkeninin önem derecesini göstermektedir. Tek bir bakışta hangi değişkenin sizin için "daha" öncelikli değerlendirilmesi gerektiğini görebilirsiniz.

Obezite Riski

Obezite riski büyük ölçüde genetik olarak belirlenir. Bireyin kalorisi azaltılmış diyetlere karşı verdiği yanıtın yanı sıra kilo verebilme yeteneği ile de ilgili bir göstergedir. Gen sonuçlarınıza göre, obezite açısından ortalama bir risk taşımaktasınız. Daha kolay kilo alabilir ve diğerleri kadar çabuk kilo veremeyebilirsiniz. Beslenme uzmanınız tarafından size özel hazırlanmış egzersiz programı ve doğru diyet planını takip ederek kilo verebilir ve verdiğiniz kiloyu koruyabilirsiniz.

Karbonhidrat

Bazı gen varyantları, yüksek miktarda karbonhidrat alımı söz konusu olduğunda kilo verme direnci ile ilişkilidir. Gen sonuçlarınıza göre, karbonhidrat duyarlılığı açısından orta/yüksek risk aralığındasınız. Diyetinizdeki karbonhidrat miktarını sınırlayarak, kilo verme sonuçlarınızı iyileştirir ve tekrar kilo almayı önlersiniz.

Doymuş yağ

Bazı gen varyasyonları, yüksek oranda doymuş yağ alımı durumunda artan obezite riski ve daha yavaş kilo kaybı ile ilişkilendirilmiştir. Gen sonuçlarınıza göre, doymuş yağ alımını azaltmak sizin için orta derecede bir önceliktir, yüksek miktarda doymuş yağ alımının muhtemelen daha yavaş kilo kaybı sonuçlarına yol açabileceği anlamına gelir.

Tekli-doymamış yağ

Bazı genlerdeki varyantlar, yüksek miktarda tekli-doymamış yağ alımı durumunda (total kaloringin yaklaşık > %13'ü), daha düşük vücut ağırlığı ile ilişkilendirilmiştir. Genetik sonuçlarınıza göre bu sizin için düşük bir önceliktir ve tekli-doymamış yağ alımı için standart kurallar önerilir.

Doymamış yağ

Bazı genlerdeki varyantlar, omega 3 yağ asitlerinden zengin çoklu doymamış yağ alımı durumunda daha düşük vücut ağırlığı ile ilişkilendirilmiştir. Genetik sonuçlarınıza göre, bu sizin için düşük bir önceliklidir ve çoklu doymamış yağ alımı için standart kurallar önerilir.

Egzersiz

Egzersiz, kilo vermenin önemli bir parçasıdır. Ancak bazı bireylerin yağ depolarını harekete geçirmek için daha yoğun egzersiz yapmaları ve daha fazla zaman harcamaları gerekmektedir. Size özel hazırlanmış beslenme planınızı uygulayarak sağlıklı kilo kaybına ulaşmak ve bu kiloyu korumak için ORTA-YÜKSEK yoğunlukta egzersiz gerekmektedir. Haftada en az 20 MET SAATI hedefleyerek egzersiz programınızı oluşturmalısınız.

Tatlı diş-tatlı yeme isteği

"tatlı diş" sahip olmak, tatlı yiyecekleri özlemek veya atıştırmak olarak tanımlanabilir, obezite riskiyle ilişkilendirilmiştir. Bazı genler, bir bireyin tatlı bir diş sahibi olma eğilimini belirlemede rol oynar. Genotip kombinasyonunuz, tatlı yiyecekleri tatma yeteneğinizi etkiler ve "tatlı bir diş" sahibi olmanıza güçlü bir şekilde katkıda bulunabilir. Sağlıklı kilo yönetimi için aşırı şekerli tüm yiyeceklerden kaçınmaya çalışmak önemlidir.

Doyunluk ve atıştırmaya hissi

Doyunluk, yemekten sonra dolgunluk hissi olarak tanımlanabilir. Bazı bireyler, doyunluk hissini çabuk azalması nedeniyle daha sık atıştırmaya eğilimine sahiptir. Analiz edilen genlere bağlı olarak, daha fazla atıştırmaya isteği ve daha az doyunluk hissi yönünde bazı yatkınlıklarınız tespit edilmiştir. Öğün atlama çalışın, sebzeler gibi sağlıklı atıştırmalıkları seçin ve dikkatli-yavaş yeme tekniklerini kullanın.

Bioritm

Az uyku, grelin değerlerinde değişiklikler, yemek düzenindeki değişimler ve gündüz/akşam tercihi kilo yönetimi üzerinde olumsuz etki yapabilir. CLOCK geni, bir bireyin gündüz-gece döngüsünü düzenlemede önemli bir rol oynar ve gündüz/akşam tercihinizi etkiler. Genotipiniz tercihinizi etkileyerek akşam saatlerindeki duyarlılığınızı fazlasıyla artırabilir. Hijyenik ve sağlıklı uyku prensiplerini benimseyin ve ana yemeğinizi günün erken saatlerinde tercih edin.

Diyet planı prensipleri

Egzersiz planı

Bu bölümde, sağlıklı kilo yönetimi sürecinizde kilo vermenize katkıda bulunacak haftalık egzersiz planınızı bulacaksınız. Bu öneriler zinciri genetik varyantlarınız baz alınarak hazırlanmıştır ve MET SAATİ olarak düzenlenmiştir. Aşağıda, MET SAATİ'nin hesaplanmasına dair ayrıntılı bir açıklama ve egzersiz planınızı hazırlayabilmeniz için dizayn edilmiş bir kılavuz bulacaksınız. Yeni bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışmalı, mide bulantısı veya nefes darlığı hissetmeniz durumunda egzersizi durdurmalısınız.

MET NEDİR?

MET- Metabolic Equivalent Task; Metabolik Eşdeğer Görev anlamına gelir. MET, seçilen herhangi bir fiziksel aktivite sırasında ne kadar enerji yaktığınızı ölçmenin bir yoludur. TV izlemekten koşuya kadar her etkinliğin bir MET değeri vardır. Etkinlik ne kadar kuvvetli olursa, MET değeri o kadar yüksek olur.

MET SAATİ NEDİR?

MET, belirli bir aktivitenin yoğunluğunu ölçmenin metodudur, MET SAATİ ise bir hafta içerisinde o aktivite için kaç saat ayırmanız gerektiğini belirleyen matematiksel hesabın sonucudur.

MET SAATİ SKORUNUZU HESAPLAMAK İÇİN 3 KOLAY ADIM

1. Aşağıda, hafif, orta ve yüksek şiddetteki aktivitelerin bir listesi bulunmaktadır. Size önerilen kategoriden en uygun etkinliği bulun.
2. Her bir aktivite için aşağıdaki denklemi kullanarak MET SAATİ değerini hesaplayın.

$$\text{MET Değeri} \times \text{Süre (saat)} = \text{MET SAATİ skoru}$$

Örnek: 1 saat 40 dakika tekli tenis oynarsanız 13 MET SAATİ harcarsınız.

$$8 \text{ MET} \times 1.60 = 13 \text{ MET SAATİ}$$

3. Haftalık MET SAATİ skorunuzu hesaplamak için, o hafta içinde yaptığınız her egzersizin MET SAATİ skorunu toplayın. Örnek: 1 saat 40 dakika tekli teni,s 2 saat golf oynayıp ($4.5 \times 2 = 9$) ve 8 dk/saat hızda 30 dakika koştuysanız ($8 \times .5 = 4$) haftalık MET SAATİ skorunuz 26 olacaktır ($13 + 9 + 4$). Bu değeri raporunuzda size önerilen MET SAATİ ile karşılaştırıp, hedef analizi yapın.

Aşağıda, yoğunluklarına göre hafif, orta ve yüksek şiddetteki 3 kategoriye bölünmüş aktivitelerin MET SAATİ listesi bulunmaktadır. Egzersiz sırasında konuşmak, egzersiz yoğunluğunuzu ölçmenin güvenilir bir yoludur. Hiç zorluk hissetmeden ve nefessiz kalmadan konuşabiliyorsanız, kendinizi çok fazla zorlamıyorsunuzdur. Bu, hafif şiddette bir aktivitedir. Konuşabiliyor ama şarkı söyleyemiyorsanız, orta şiddette egzersiz yapıyorsunuz demektir. Nefes nefese kalmış ve konuşamıyorsanız, yüksek şiddette egzersiz yoğunluğuna ulaştığınızı kabul edebilirsiniz.

HAFİF ŞİDDETLİ	5 METTEN AZ
Esname, Hatha yoga	2.5
At binme	2.5
Yürüyüş, <3.2km/saat, düz zemin	2
Yürüyüş, 3.2km/saat, düz zemin	2.5
Yürüyüş, 4km/saat, yokuş aşağı	2.8
Bisiklet, <16 km/saat, serbest	3.4
Kürek, sabit, 50 watt, hafif	4
Tai chi	4
Yürüyüş, 5.6km/saat, tempolu, sert yüzey	3.8
Su aerobiği	4
Golf	4.5
Badminton	4.5

ORTA ŞİDDETLİ	5 - 9 MET
Bisiklet, sabit, 100 watt, hafif	5.5
Ağırlık kaldırma, kuvvetli	6
Koşu / yürüyüş kombinasyonu, <10 dk.	6
Boks, sabit	6
Yürüyüş, kros	6
Yürüyüş, 5.6km/saat, yokuş yukarı	6
Dağ bisikleti	8.5
Bisiklet, genel	8
Bisiklet, sabit, 150 watt	7
İstasyon	8
Kürek, sabit, 150 watt	8.5
Aerobik, yüksek tempo	7
Koşu, 8km/saat	8
Koşu, kros	8
Hokey	8
Tenis, tekler	8
Dağ tırmanışı	8
Yüzme, serbest, orta tempo	7
Yürüyüş, 8km/saat	8

YÜKSEK ŞİDDETLİ	9 VE ÜZERİ MET
Bisiklet, 22-26km / saat, kuvvetli	10
Koşu, 9.6km/saat	10
Koşu, 12.8km/saat	13.5
Kickboks, judo, vb	10
Paten	12
Bisiklet, >32km/saat	16
Stairmaster-merdiven	9
Kürek, sabit, 200 watt, çok kuvvetli	12
Boks	9
Futbol	9
Oryantiring	9
İp atlama, hızlı	12
Squash	12
Yüzme, kelebek	11
Yüzme, hızlı	10

Gen açıklamaları

Aşağıda, bu testte analiz edilen genlerle ilgili genel bilgiler yer almaktadır. Lütfen bu açıklamaları inceleyiniz. 4. sayfadaki gen tablonuzda yer alan , orta ya da yüksek etki alanında bulunduğunuz ve sizin için "öncelikli" kabul edilmesi gereken genlere özellikle dikkat ediniz.

ADRB2 Arg16Gly

Bu ADRB2 reseptör proteini, katekolaminlere cevap olarak enerji için yağ hücrelerinin mobilizasyonunda rol oynar ve egzersiz sırasında lipolizi modüle eder. G alleli obezite ile ilişkilendirilmiştir. G allel taşıyıcılarının kilo alma, tekrar tekrar kilo alma ve yavaş kilo verme, kilo vermede zorlanma olasılıkları daha yüksektir. Bu bireyler egzersize yanıt olarak yağ depolarını mobilize etmekte zorlanabilirler. Sağlıklı kilo yönetimi için, uygulanan diyetin önemi vurgulanmalıdır, çünkü egzersiz bu bireylerde daha az etkili olabilir, beklenen sonucu yaratmayabilir.

ADRB2 Gln27Glu

G alleli, yüksek VKİ ve yağ kütlesi ile ilişkilendirilmiştir. Bu genotiplere sahip bireyler, enerji için ihtiyaç duydukları yağ depolarını mobilize etmekte yetersiz kalırlar ve karb alımı % 49'dan fazla olduğunda obezite ve yüksek insülin seviyeleri açısından risk taşırlar. Düşük karb alımı insülin seviyelerini düşürdüğü gibi kilo yönetiminde de etkili olacaktır.

ADRB3 Trp64Arg

Beta-3 adrenerjik reseptör (ADRB3) proteini, esas olarak lipoliz regülasyonunda yer aldığı visceral adipoz dokuda eksprese edilir. C alleli yüksek VKİ ve kilo kaybı direnci ile ilişkilidir. C allel taşıyıcıları arasında obezite riski arttıkça, fiziksel aktivite seviyeleri ortalamanın üzerinde azaltılabilir.

ADIPOQ -11391 G>A

ADIPOQ, yağ dokusunda ifade edilen adiponektini kodlar. Adiponektin, glukoz regülasyonu ve yağ asidi oksidasyonu dahil olmak üzere bir dizi metabolik süreci modüle eden bir protein hormondur. Obez bireyler dolaşımda düşük adiponektin seviyelerine sahip olma eğilimindedir. A alleli daha yüksek adiponektin seviyeleri ve obezite parametreleriyle ilişkilidir. Bir çalışmada, toplam enerjinin % 13'ünden fazlasını tekli doymamış yağlardan alan diyet programı takip etmiş allel taşıyıcılarının daha düşük bir VKİ'ye sahip oldukları gözlenmiştir. G allel taşıyıcıları genel olarak daha yüksek obezite riski taşırlar . GG genotip bireyleri, kalorisi azaltılmış diyetlerle daha rahat kilo yönetimi sağladılar. Tüm bu bireylerde rutin takip ve destek gerekir.

APOA2 T>C

HDL'de en bol bulunan ikinci apolipoprotein Apolipoprotein A2 (APOA2), lipoprotein metabolizması, insülin direnci, obezite ve ateroskleroz duyarlılığında karmaşık ve nispeten tanımsız bir rol oynamaktadır. CC genotipi obezite ve aşırı gıda tüketimi, özellikle de total yağ ve doymuş yağ alımı ile ilişkilidir. Doymuş yağ alımı yüksek olduğunda, CC genotipi artan VKİ ve obezite ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Bu diyet-gen etkileşimi insülin direncinde de (IR) rol oynayabilir.

APOA5

APOA5 etkileşimleri VKİ ile ilgisinin yanı sıra trigliserit metabolizması için de önemlidir. T alleli, özellikle yüksek yağ ve yüksek doymuş yağ içerikli diyetlerde, daha fazla-hızlı kilo alımı ve daha az-zor kilo kaybı ile ilişkilendirilmiştir.

CLOCK

İnsan biyolojik saatinin- biyoritmin önemli bir unsuru olan Sirkadiyen Lokomotor Çıkış Döngüleri (CLOCK) metabolik sistemde yer almaktadır. C alleli taşıyıcıları, TT genotipine kıyasla kilo verme konusunda daha az başarı gösterirler, gece uykusunda zorlanabilirler, sabah yorgunluğu yaşarlar ve her türlü aktivite için içgüdüsel olarak akşam tercihini kullanırlar. Bu bireyler ayrıca, iştahı düzenleyen, potansiyel olarak yeme davranışını ve hatta kilo kaybındaki oranları değiştiren yüksek grelin seviyelerine sahiptir.

DRD2

Orta beyin dopamin devreleri , dopamin reseptörü 2 (DRD2) aracılığıyla özellikle dopaminerjik sinyal vererek hem bağımlılıkta hem de beslenmede davranışları yöneten ödüllendirme mekanizmasını çalıştırırlar.

FABP2

Yağ asidi bağlayıcı protein 2 (FABP2), yağ emilimini ve metabolizmasını güçlü şekilde etkilediği ince bağırsak epitel hücrelerinde bulunur. A alleli obezite, yüksek VKİ, karın bölgesinde yağlanma, yüksek leptin seviyeleri, insülin direnci, yüksek insülin seviyeleri ve hipertrigliseridemi ile ilişkilidir. A Alleli taşıyıcıları daha fazla yağ emilimi ve daha yavaş bir metabolizmaya sahip olma eğilimindedir. Bu da hızlı kilo alımına yol açar ancak alınan kilo yavaş kaybedilir. Karın bölgesindeki yağlardan kurtulmada zorluk yaşanır.

FTO

Yağ kütleli ve obezite ile ilişkili (FTO) geni, kalp, böbrek ve yağ dokusu da dahil olmak üzere çeşitli metabolik açıdan aktif dokularda yüksek seviyelerde bulunur. Beyinde özellikle de en çok hipotalamusta ifade edilir. Hipotalamus, uyarılma, iştah, vücut ısısı, otonomik fonksiyon ve endokrin sistemlerinin düzenlenmesinde rol oynar. FTO geninin iştah üzerinde etkili olduğu, enerji harcanması, enerji alımı ve tokluk hissi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. A alleli, özellikle hareketsiz yaşam tarzı olan bireylerde daha yüksek VKİ, vücut yağ yüzdesi ve bel çevresi ile ilişkilendirilmiştir. A alleli taşıyan aşırı kilolu bireyler, özellikle yüksek yağ alımı olduğunda, insülin direnci ve diyabet geliştirme açısından risk altındadır. Orta derecede karbonhidrat içecek şekilde diyeti düzenlemek gerekir, MUFA'yı artırın ve SAT FAT'yi azaltın, toplam yağ alımını yönetin. Mutlaka düzenli fiziksel aktivite önerilir.

MC4R

MC4R, enerji alımı ve harcaması ile önemli ölçüde ilişkili güçlü bir obezite adayı genidir. C alleli, daha yüksek total enerji ve yağ alımının yanı sıra çocuklar ve yetişkinlerde daha fazla atıştırma isteği, daha fazla açlık hissi ve daha sık yemek yeme eğilimi ile ilişkilidir.

PLIN

ABu allel, obezite riski ile ilişkilidir. Allel taşıyıcıları kilo kaybına daha dirençlidir ve lipid oksidasyon hızı GG taşıyıcılarına oranla daha düşüktür. Rafine karb yerine kompleks karb alımı durumunda, allel şişmanlığa karşı koruyucudur. Tüm rafine karbonhidratlardan kaçınmak gerekir.

PPARG

Bu protein, yağ hücrelerinde bol miktarda eksprese edilir. Yağ asitleri tarafından aktive edilen bir transkripsiyon faktörüdür ve adiposit spesifik genlerin ekspresyonunda önemli bir rol oynar. CG ve GG genotipi, özellikle obezogenik bir ortama maruz kaldığında, obezite riskinin artmasıyla ilişkilidir. Ağırhareketsiz yaşam tarzı G allel taşıyıcılarında obezite riskine katkıda bulunur. Sağlıklı kilo yönetimi için fiziksel aktivite sıklığını ve seviyesini arttırın, kontrollü bir beslenme planı uygulayın.

SLC2A2

SLC2A2 geni tarafından kodlanan GLUT2, kolaylaştırıcı glikoz taşıma proteini (GLUT) ailesinin bir üyesidir ve pankreas, karaciğer, ince bağırsak, böbrek ve beyinde ifade edilir. GLUT2, glukozun pankreas β hücresine girişi ile glikoz kaynaklı insülin sekresyonunda ilk adımı kolaylaştırır. Düşük afinitesinden dolayı, bir glikoz sensörü olarak önerilmiştir, postprandiyal durumda önemli olduğu düşünülür ve gıda alımı ve regülasyonunda yer alır.

TAS1R2

TAS1R2 geninin farklı doku dağılımı, dil ve damakta "tatlı tat" algılanmasının ötesinde gıda alımını da etkiler. Bu dokular, gastrointestinal sistem, pankreas ve hipotalamus yani metabolik ve enerji homeostazını düzenlediği bilinen dokulardır.

TCF7L2

TTranskripsiyon faktörü 7-benzeri 2 (TCF7L2 geni, kan glukoz homeostazını düzenleyen bir transkripsiyon faktörünü kodlar ve karbonhidrat alımından ziyade yağ ile daha fazla uyarılan bozulmuş glukagon benzeri peptid 1 sekresyonu ile çalışabilir. T alleli taşıyıcıları ve TT genotipi, genelde CC genotipinden daha zor ve yavaş kilo kaybı yaşar. Doğru diyet ve egzersiz müdahalesi, T allel taşıyıcılarının, kilo almasını engeller, IR ve diyabet gelişimini önlemesi için çok önemlidir. T allel taşıyıcıları, düşük yağlı hypoenerjik bir diyet uygulaması ile daha fazla kilo kaybederler. Düşük GL diyeti ve insülin tedavisine yönelik tüm müdahaleler de önerilmektedir.

TNFA -308 G>A

Hem makrofajlar hem de adipositler tarafından salgılanan proenflamatuar sitokin olan tümör nekroz faktörü- α 'nın (TNFa), tüm vücut glukoz homeostazını değiştirdiği ve obezite, obezite ile ilişkili insülin direnci ve dislipidemisinin gelişiminde rol oynadığı gösterilmiştir. A alleli TNFa üretimini artırır ve özellikle diyetle yağ alımı yüksek olduğu durumlarda obezite riskinde artış ile ilişkilidir. Sağlıklı kilo yönetimi, enfeksiyonla mücadelede zorunludur.

Uncoupling Proteins

Bağlanma proteinleri 1, 2 ve 3, protonların, mitokondriyal matrikse fosforile edici ADP'nin (adenosin difosfat) tekrar girmesine izin veren mitokondriyal taşıyıcı protein ailesine aittir; bu nedenle enerji homeostazında önemli bir rol oynarlar. Bu proteinler yapısal benzerlikleri paylaşır, ancak farklı dokularda ifade edilirler.

UCP1 -3826 A>G

G allel bireylerinin kilo vermede karşılaşılabileceği olası direnç nedeniyle, gerçekçi kilo hedeflerini doğru belirlemek ve bireyin yağ yakma kabiliyetini artıracak müdahalelere odaklanmak önemlidir. Sağlıklı kilo yönetimi için yapılan programlara daha yüksek yoğunluklu egzersiz veya enterval çalışma eklenmelidir. Düzenli takip ve destek sonuçların iyileştirilmesine yardımcı olacaktır.

UCP2 -866 G>A

A alleli, yüksek VKİ riskine karşı koruma sağlar. Hipokalorik bir diyet uygulayarak, UCP2 ve UCP3 ekspresyonunun yağ ve iskelet kası hücrelerinde önemli ölçüde arttırılabileceği gösterilmiştir. G allel taşıyıcıları bu nedenle total kalori alımını düşürerek, uzun vadeli ve düzenli fiziksel aktivite desteği ile sağlıklı kilo yönetiminde başarı elde ederler.

UCP3 55 C>T

T alleli, yüksek VKİ riskine karşı koruma sağlar. Hipokalorik bir diyet uygulayarak, UCP2 ve UCP3 ekspresyonunun yağ ve iskelet kası hücrelerinde önemli ölçüde arttırılabileceği gösterilmiştir. C allel taşıyıcıları bu nedenle total kalori alımını düşürerek kilo yönetiminde başarı sağlarlar.

Notlar

Laboratuvar:

Yetkili Distribütör:



ONAYLAYAN:

Thenusha Naidoo - Medical Scientist
Larisa Naguriah - Medical Technologist

info@dnalife.healthcare
www.dnalife.healthcare

Danny Meyersfeld (PhD) - Laboratory Director

Denmark Office: Nygade 6, 3.sal • 1164 Copenhagen K • Denmark
South Africa Office: North Block • Thrupps Centre • 204 Oxford Rd • Illove 2196 • South Africa
UK Office: 11 Old Factory Buildings • Battenhurst Road • Stonegate • E. Sussex • TN5 7DU • UK

Tlf: +45 33 75 10 00
Tel: +27 (0) 11 268 0268
Tel: +44 (0) 1580 201 687

Risks and Limitations

DNALYSIS Biotechnology has a laboratory with standard and effective procedures in place for handling samples and effective protocols in place to protect against technical and operational problems. However as with all laboratories, laboratory error can occur; examples include, but are not limited to, sample or DNA mislabelling or contamination, failure to obtain an interpretable report, or other operational laboratory errors. Occasionally due to circumstances beyond DNALYSIS Biotechnology's control it may not be possible to obtain SNP specific results.