

DİYET VE KİLO

- Akdeniz Diyetine Yatkınlık
- Düşük Karbonhidratlı Diyete Yatkınlık
- Az Yağlı Diyete Yatkınlık
- Yüksek Proteinli Diyete Yatkınlık
- Aşırı Kiloya Yatkınlık
- Yetişkinlerde Erken Başlangıçlı Obeziteye Yatkınlık
- Sağlıklı Yağların Kolay Kilo Vermede Etkisi
- Duygusal Yemeye Yatkınlık
- Tatlı Tüketmeye Yatkınlık
- Karbonhidrat Alımına Yatkınlık
- Yağ Alımına Yatkınlık
- Kalori Açığı ile İştah Azaltmak
- Yüksek Proteinli Diyet ile İştah Azaltmak

VİTAMİNLER

- A vitamini - Retinol Eksikliğine Yatkınlık
- B12 Vitamini Seviyeleri
- B6 Vitamini Seviyeleri
- Anormal Homosistein Seviyesine Yatkınlık
- Düşük C Vitamini Seviyesine Yatkınlık
- D Vitamini Eksikliğine Yatkınlık
- K Vitamini Eksikliğine Yatkınlık
- Kalsiyum Seviyeleri
- Anormal Fosfor Seviyesine Yatkınlık
- Düşük Demir Seviyesine Yatkınlık
- Magnezyum Seviyeleri
- Çinko Seviyeleri

BİYOBELİRTEÇLER

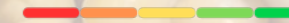
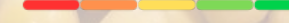
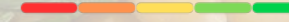
- Laktoz İntoleransı
- Çölyak Hastalığı
- Tip 1 Diyabet
- Tip 2 Diyabet
- Hipotiroidizme Yatkınlık
- Tuz Tüketimine Bağlı Hipertansiyona Yatkınlık
- Demir Eksikliği Anemisine Yatkınlık
- Diş Çürüğüne Yatkınlık

FALCONGENE

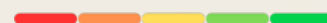
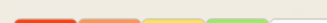
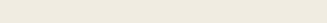
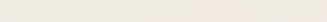

PATOLOJİLER VE İNTOLERANSLAR

-  Laktoz İntoleransı
-  Çölyak Hastalığı
-  Tip 1 Diyabet
-  Tip 2 Diyabet
-  Hipotiroidizme Yatkınlık
-  Tuz Tüketimine Bağlı Hipertansiyona Yatkınlık
-  Demir Eksikliği Anemisine Yatkınlık
-  Diş Çürüğüne Yatkınlık

DİĞER

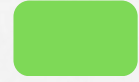
-  Laktoz İntoleransı
-  Çölyak Hastalığı
-  Tip 1 Diyabet
-  Tip 2 Diyabet
-  Hipotiroidizme Yatkınlık
-  Tuz Tüketimine Bağlı Hipertansiyona Yatkınlık
-  Demir Eksikliği Anemisine Yatkınlık
-  Diş Çürüğüne Yatkınlık

İFADELER

-  Analiz edilen genotipiniz olumlu.
-  Analiz edilen genotipiniz biraz olumlu.
-  Analiz edilen genotipiniz sizi özellikle etkilemez.
-  Analiz edilen genotipiniz biraz olumsuz.
-  Analiz edilen genotipiniz uygun değil.

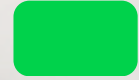
FALCONGENE

GENEL BESLENME PLANI



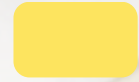
Karbonhidrat

Genetik yapınıza göre, kompleks karbonhidratları (tam tahıllar, yulaf, kinoa) tüketmek sizin için faydalı olabilir.



Protein

Genetik olarak protein metabolizmanız güçlü; kırmızı et, tavuk, balık gibi yüksek proteinli besinler sizin için önerilir.



Yağ

Genetik yatkınlığınıza göre, omega-3 yağ asitleri açısından zengin besinleri (balık, chia tohumu, ceviz) diyetinizde buldurmalsınız..



Gluten

Gluten içeren tahılları diyetinize dahil etmemeye özen gösterin, ölçülü tüketim önemlidir.



Laktoz

Süt ve süt ürünleri tüketiminde bir sorun yok, fakat yine de dengeli bir diyet için miktarına dikkat edilmelidir.



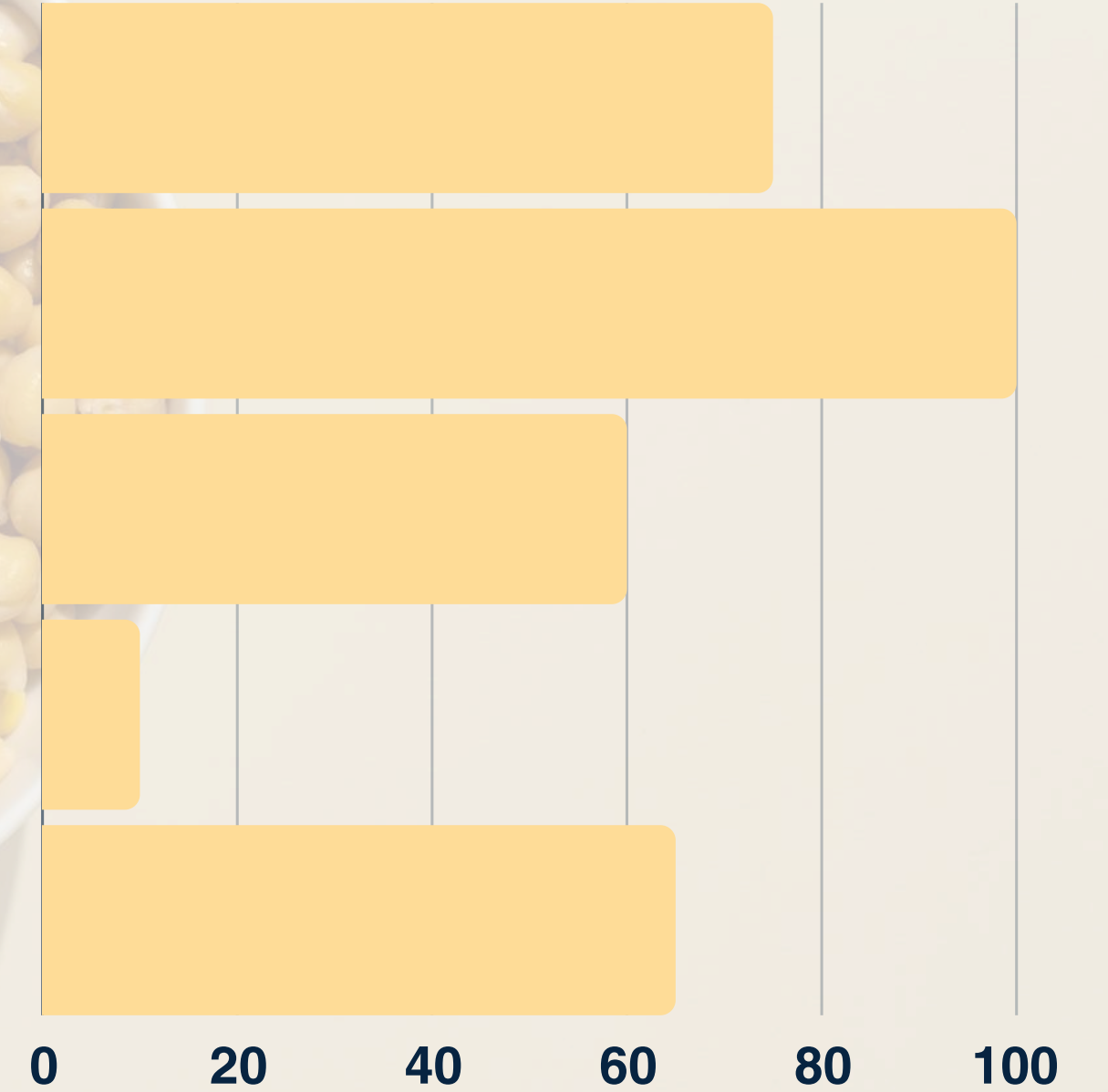
Karbonhidrat

Protein

Yağ

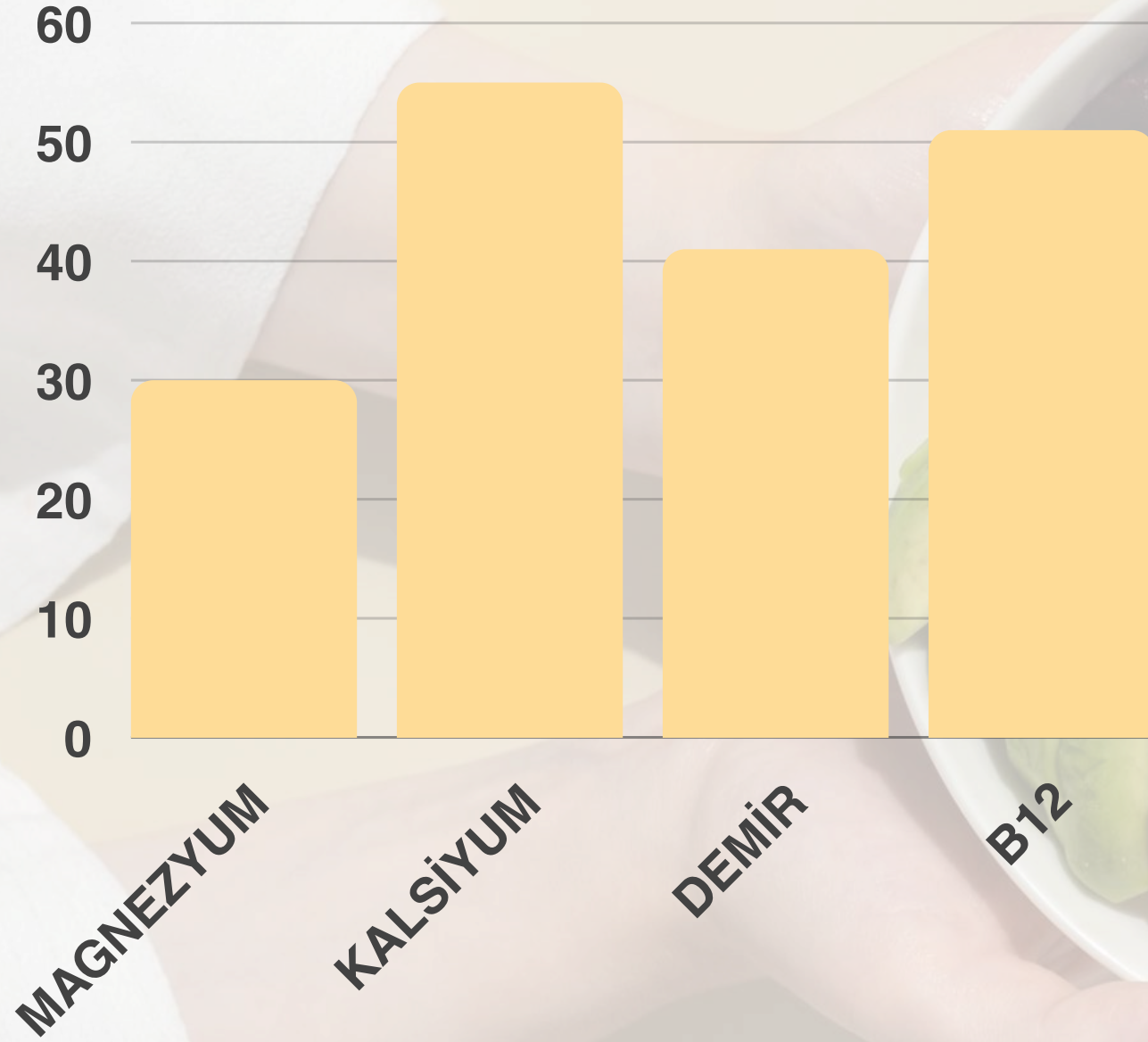
Gluten

Laktoz



FALCONGENE

VİTAMİN GRUPLARI



C Vitamini Eksikliğine Yatkinlik

Yatkinliğiniz kas dayanıklılığı, yaralanma riskleri, spor performansı ve kardiyak kapasite baz alınarak belirlenmiştir



D Vitamini Eksikliğine Yatkinlik

Yatkinliğiniz genetik güç, kas yapısı, kasılabilme kapasiteniz ve kas gücü baz alınarak ortaya çıkarılmıştır



Bu alttaki kısımda soldaki grafiğin çok basit yorumu. Örneğin, düşük magnezyum kalsiyum seviyelerine yatkınsınız. Öneri vermeden sadece grafiğin açıklanması.

FALCONGENE

BİYOBELİRTEÇLER

10%

LDL (Kötü) Kolesterol

Genetik olarak Omuz Çıkığı, Aşil Tendonu, Çapraz Bağ, Menisküs ve Bağ Dokuları sakatlıkları gibi sorunlara olan yatkınlığınızı ifade eder

HDL (İyi) Kolesterol

Genetik olarak egzersiz esnasında kalp damar sisteminizin çalışması ve oksijen taşıma gücüne bir perspektif sunar

100%

FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Akdeniz Diyetine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, Akdeniz diyeti sizin için faydalı olabilir. Bu beslenme tarzı, kilo kontrolü ve genel sağlık açısından size avantaj sağlayabilir. Diyetinizde sağlıklı yağlar, meyve, sebze ve tam tahıllar gibi öğelere yer vererek bu avantajı en iyi şekilde kullanabilirsiniz. Ayrıca, beslenme planınızı daha etkili hale getirmek için bir uzmanla görüşüp kişiselleştirilmiş öneriler alabilirsiniz.



Akdeniz Diyeti

Akdeniz diyeti, zeytinyağı, sebze, meyve, tam tahıllar ve balık açısından zengin, sağlıklı yağlar ve bitkisel gıdaları temel alan bir beslenme şeklidir.

“
Gen
GCKR
”



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Düşük Karbonhidratlı Diyete Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize dayanarak, düşük karbonhidratlı bir diyetin sizin için uygun olmadığı sonucuna varılmıştır. Düşük karbonhidratlı diyetler genellikle kilo kaybını desteklemek için tercih edilir, ancak bu diyetin sizin üzerinizdeki etkisi sınırlı olabilir. Ayrıca, düşük karbonhidratlı diyetlerin bağırsak sağlığını olumsuz etkileyebileceği ve sindirim sorunlarına neden olabileceği unutulmamalıdır. Özellikle lif ve vitamin açısından yetersiz kalabilecek bu diyetlerin yerine, daha dengeli ve çeşitli besin gruplarını içeren bir beslenme planı daha faydalı olabilir. Kişisel sağlık durumunuzu ve genetik yapınızı göz önünde bulundurarak, size en uygun beslenme planını oluşturmak için bir uzmanla görüşmeniz önerilir.

Düşük Karbonhidratlı Diyet

Karbonhidratı düşük diyetler, vücutta enerji üretimi için yağların daha fazla kullanılmasına dayanır.

“
Gen
FTO
”



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Az Yağlı Diyete Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize dayanarak, düşük yağlı bir diyetle kilo verme eğilimine yatkınlığınız oldukça yüksek. Düşük yağlı diyetler, yağ alımını sınırlayarak kilo kaybını teşvik eder. Bu beslenme tarzı, sağlıklı kilo kaybı hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilir. Örneğin, akşam yemeklerinde kızartılmış yiyecekler yerine fırında pişirilmiş tavuk veya balık tercih edebilir, kahvaltılarda ise tam yağlı peynirler yerine az yağlı yoğurt veya lor peyniri seçebilirsiniz. Ancak, herhangi bir diyet değişikliği yapmadan önce, genel sağlık durumunuzu gözden geçirmek için bir sağlık uzmanına danışmanız önemlidir.

Az Yağlı Diyet

Az yağlı diyet, yağ tüketimini sınırlayarak kalp sağlığını destekler.

“
Gen
IRS1
”



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Yüksek Proteinli Diyete Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, protein açısından zengin bir diyet sizin için belirgin bir etki yaratmayabilir. Bu, protein tüketiminin kilo kaybı veya kas kütlesi artışı gibi hedeflerinize belirgin bir şekilde etki etmeyebileceği anlamına gelir. Ancak, sağlıklı bir yaşam tarzı için dengeli bir beslenme yine de önemlidir. Örneğin, ana öğünlerdeki protein kaynaklarını sebzeler ve tam tahıllarla dengeleyebilir, ara öğünlerde ise meyve ve süt ürünlerini tercih edebilirsiniz. Bu şekilde, beslenme alışkanlıklarınızı çeşitlendirmek ve vücudunuzun ihtiyaçlarını karşılamak mümkündür.

Yüksek Proteinli Diyet

Yüksek proteinli diyet, kas kütlesinin artması ve metabolizmanın hızlanmasında önemli rol oynar.

“
Gen
FTO
”



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Aşırı Kiloya Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotip analizine dayanarak, aşırı kilo birikimi riskine karşı oldukça dirençli olduğunuz görülmektedir. Ancak, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek ve vücut ağırlığını korumak önemlidir. Örneğin, akşam yemeklerinde kısır ya da pizza yerine sebze bazlı yemekler tercih edebilir, öğünlerinizde işlenmiş gıdalardan kaçınarak taze meyve ve sebzelerle beslenebilirsiniz. Kiloyu etkileyen birçok faktör vardır ve genetik sadece bir tanesidir; yaşam tarzı, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyi de etkilidir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek, düzenli fiziksel aktivite yapmak ve stres yönetimi tekniklerini uygulamak, genel sağlığınızı destekleyebilir. Her ne kadar aşırı kilo birikimi konusunda olumsuz bir eğilim gözlenmemiş olsa da, kilo kontrolü ve sağlıklı yaşam tarzını sürdürmek önemlidir. Sağlık uzmanlarıyla işbirliği yaparak kişisel beslenme ve egzersiz ihtiyaçlarınızı belirleyebilir ve uzun vadeli sağlık hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacak bir plan oluşturabilirsiniz.

“
Gen
FTO
”

Aşırı Kilo

Aşırı kilo, vücut ağırlığının sağlıklı bir aralığın üzerinde olması durumunu tanımlar ve genellikle vücut kitle indeksi (VKİ) ile değerlendirilir.



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Yetişkinlerde Obeziteye Yatkınlık

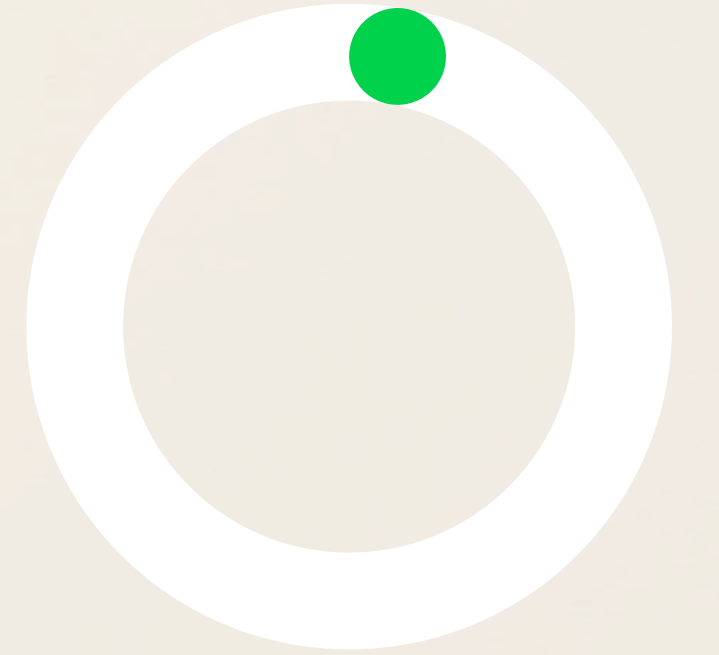
Genlerin ne söylüyor?

Genetik profilinize dayanarak, erken başlangıçlı obezite riskinizin olmadığı belirlenmiştir. Bu, obeziteye karşı dirençli olduğunuzu gösterir. Ancak, bu avantajı koruyarak genel sağlığınızı desteklemek için sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemek önemlidir. Örneğin, akşam yemeklerinde tatlı yerine meyve tercih edebilir, atıştırmalık olarak ise fındık veya yoğurt gibi sağlıklı seçenekleri seçebilirsiniz. Ayrıca, haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik egzersiz yapmak ve güçlendirme egzersizleri ile kas kütlesini artırmak, kilo yönetimine ve genel sağlığınıza olumlu katkı sağlar. İşlenmiş gıdaların tüketimini azaltarak ve doğal, besleyici gıdalara odaklanarak sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyebilirsiniz. Düzenli olarak sağlık uzmanlarıyla iletişimde kalmak, genetik avantajınızı koruyarak sağlığınızı en üst düzeye çıkarmanıza yardımcı olabilir.

“
Gen
FTO
”

Obezite

Obezite, aşırı vücut yağının birikmesi sonucu ortaya çıkan ve sağlık sorunları riski artıran bir durumdur; genellikle vücut kitle indeksi (VKİ) ile tanımlanır.



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Kolay Kilo Vermeye Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genetik profiline dayanarak, kilo kaybına yatkınlığınızın orta düzeyin üstünde olduğu belirlenmiştir. Bu, kilo verme sürecinde bir avantajınız olduğunu ancak diğer faktörlerin de etkili olabileceğini gösterir. Örneğin, tatlı ve işlenmiş gıdalar yerine meyve ve sebzeler tüketebilir, öğünlerde dengeli bir şekilde protein (yumurta, yağsız et), kompleks karbonhidrat (tam tahıllı ekme, kahverengi pirinç) ve sağlıklı yağlar (ceviz, zeytinyağı) tüketebilirsiniz. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmak kilo kaybını destekleyebilir; haftada birkaç gün aerobik egzersizler ve güçlendirme egzersizleri yapabilirsiniz. Kilo verme hedeflerinize ulaşmak için motivasyonunuzu korumak önemlidir. Olumlu genotipinizi kullanarak sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerine odaklanabilir ve destek sistemlerinden faydalanabilirsiniz.

Kolay Kilo Verme

Kolay kilo verme, genetik, metabolik hız ve hormonal dengeler gibi faktörlerin etkisiyle bireyin daha hızlı ve etkili bir şekilde yağ kütlesini azaltma yeteneğidir.

“
Gen
FTO
”



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Sağlıklı Yağların Kolay Kilo Vermede Etkisi

Genlerin ne söylüyor?

Genetik profiliniz, kilo kaybına yönelik tekli doymamış yağların faydalı olabileceğini gösteriyor. Zeytinyağı, avokado ve kabuklu yemişlerde bulunan bu yağlar, kilo yönetimi sürecinizi destekleyebilir. Ancak, bu yağlara odaklanmanın yanı sıra diğer beslenme faktörlerini de göz önünde bulundurmalısınız. Dengeli bir beslenme planı ve düzenli egzersiz, kilo kaybınızı destekleyebilir. Daha fazla rehberlik almak için bir beslenme uzmanıyla görüşmek, size uygun kişiselleştirilmiş bir plan oluşturmanıza yardımcı olabilir.

Sağlıklı Yağlar

Sağlıklı yağlar, vücudun enerji üretimi, hücre fonksiyonları ve kalp sağlığı için gerekli olan doymamış yağ asitleri bakımından zengin yağlardır.

“
Gen
PPARD
”



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Duygusal Yemeye Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genetik profiliniz, duygusal yeme eğilimlerinizin olduğunu gösteriyor. Bu durum, duygusal durumlar ve stresin beslenme alışkanlıklarınızı biraz etkileyebileceği anlamına gelir. Duygusal yeme, olumsuz duygularla başa çıkma aracı olabilir. Bu eğilimi yönetmek için gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri ve stresle başa çıkma stratejileri uygulayabilirsiniz. Sağlıklı bir beslenme düzeni ve düzenli egzersiz de önemlidir. Duygusal yeme alışkanlıklarınızı kontrol altında tutmak için profesyonel bir danışman veya psikologdan destek almanız önerilir.

Duygusal Yeme

Stres veya duygusal durumlara bağlı olarak yeme alışkanlıklarının etkilenmesi durumudur.

“
Gen
TAS2R38
”



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Tatlı Tüketmeye Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genetik profiliniz, tatlı tüketiminde orta derecede bir yatkınlığınız olduğunu gösteriyor. Bu, tatlılara karşı yüksek bir eğilim taşımadığınız anlamına gelir. Ancak, tatlı tüketimine dikkat etmek ve bu tüketimi ölçülü bir şekilde yapmak önemlidir. Dengeli bir beslenme planı içinde zaman zaman tatlı tüketmek uygun olabilir, ancak tatlı alternatiflerine yönelmek faydalıdır. Sağlıklı tatlı seçenekleri arasında meyve tabağı, yoğurt meyve karışımı ve düşük şeker içeriğine sahip tatlılar yer alır. Tatlı ihtiyacını meyve gibi doğal şeker kaynaklarından karşılamak, tatlı tüketimini kontrol altında tutmanıza yardımcı olabilir.

Tatlı Tüketimi

Tatlı tüketimi, şeker ve diğer tatlandırıcı içeren gıdaların vücuda enerji sağlamak amacıyla tüketilmesidir.

“
Gen
FGF21
”



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Karbonhidrat Alımına Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genetik analiziniz, karbonhidrat tüketme konusunda orta düzeyde bir eğilim taşıdığınızı gösteriyor. Bu durumda, karbonhidrat alımınızı dengelemek için sağlıklı karbonhidrat kaynaklarını tercih etmeniz önemlidir. Tam tahıllar, sebzeler, meyveler ve baklagiller gibi kompleks karbonhidratlar, lif, vitaminler, mineraller ve antioksidanlar açısından zengindir. Bu besinleri tüketerek sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeye devam edebilirsiniz. Rafine edilmiş karbonhidratlardan kaçınarak, dengeli bir beslenme planı oluşturmanız faydalı olacaktır. Sağlık uzmanlarından alacağınız danışmanlık, bu dengeyi sağlamak ve beslenme alışkanlıklarınızı optimize etmek için destek olabilir.

Karbonhidrat Alımı

Karbonhidrat alımı, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak için ekmek, tahıl, meyve ve sebze gibi besinlerle karbonhidratların tüketilmesidir.

“
Gen
FGF21
”



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Yağ Alımına Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Yağ alımına yatkınlığınızın biraz olumsuz olduğu bulunmuştur. Bu, yağ tüketim alışkanlıklarınızda dikkatli olmanız gerektiğini gösterir. Doymuş yağların (tereyağı, tam yağlı süt, krema) tüketimini sınırlamak ve doymamış yağlara (zeytinyağı, yağlı balıklar) odaklanmak sağlığınıza iyileştirebilir. Sağlıklı yağ kaynaklarını artırarak ve doymuş yağlardan kaçınarak, yaşam tarzınızı iyileştirebilirsiniz. Beslenme alışkanlıklarınızı gözden geçirme ve sağlık uzmanlarından destek alma, genel sağlığınıza korumanıza yardımcı olabilir.



Yağ Alımı

Yağ alımı, vücudun enerji üretimi, vitamin emilimi ve hormon üretimi gibi hayati işlevleri için gerekli olan yağların besinler yoluyla tüketilmesidir.

“
Gen
FGF21
”



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Kalori Açığı ile İştah Azaltmak

Genlerin ne söylüyor?

Genetik profiliniz, düşük kalorili diyetlerin iştahınızı belirgin şekilde etkilemediğini gösteriyor. Bu durumda, düşük kalorili diyetler size tokluk hissi sağlamayabilir. Alternatif yaklaşımlar düşünebilirsiniz: dengeli beslenme, porsiyon kontrolü, sık ve küçük öğünler, ve sağlıklı yağ, protein ve lif kaynakları eklemek faydalı olabilir. Ayrıca, fiziksel aktiviteyi artırmak da önemli olabilir. Kilo verme planınızı oluştururken sağlık uzmanlarından destek almak, size uygun bir diyet planı oluşturmanıza yardımcı olabilir.



Kalori Açığı

Kalori açığı, bir bireyin harcadığı enerji miktarının, aldığı kalori miktarından daha fazla olduğu durumdur ve bu, vücudun yağ depolarını kullanarak enerji sağlamasına yol açar.

“
Gen
FTO
”



FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Yüksek Proteinli Diyet ile İştah Azaltmak

Genlerin ne söylüyor?

Genetik yapınıza göre, yüksek proteinli bir diyetin iştah seviyeniz üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, yüksek protein alımının tokluk hissi oluşturduğunu veya iştahınızı azalttığını gösterebilir. Yüksek proteinli bir diyetin etkisini daha da artırmak için dengeli bir beslenme planı oluşturmak, sağlıklı protein, yağ ve karbonhidratları uygun oranlarda tüketmek ve düzenli fiziksel aktivite yapmak önemlidir. Kişisel beslenme ihtiyaçlarınıza uygun bir plan oluşturmak için bir sağlık profesyoneline danışmak, sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmenize ve kilo yönetimi hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilir.

Yüksek Protein ve İştah

Yüksek protein tüketimi, tokluk hissini artırarak iştahı azaltabilir.

“
Gen
FTO
”



FALCONGENE

Patolojiler ve İntoleranslar

Laktoz İntoleransı

Genlerin ne söylüyor?

Genotipiniz, laktozu uygun şekilde metabolize etme yatkınlığınızın yüksek olduğunu gösteriyor. Bu, genellikle laktoz içeren süt ve süt ürünlerini rahatça sindirebileceğiniz anlamına gelir. Örneğin, kahvaltıda bir bardak süt veya bir kase yoğurt tüketmek, sindirim sorunları yaşamadan günlük kalsiyum ve protein ihtiyacınızı karşılamaya yardımcı olabilir. Ancak, genetik yatkınlık tek başına yeterli değildir; sindirim sorunları veya rahatsızlık hissederseniz, bu durumu bir sağlık uzmanına danışmanız önerilir. Eğer laktoz içeren gıdaları sık tüketiyorsanız, bu gıdaların miktarını ve sıklığını kişisel toleransınıza göre ayarlayarak sindirim sağlığınızı koruyabilirsiniz.

Laktoz

Laktoz, süt ve süt ürünlerinde bulunan, glukoz ve galaktozdan oluşan bir şeker türüdür.

“
Gen
MCM6
”



FALCONGENE

Patolojiler ve İntoleranslar

Çölyak Hastalığı

Genlerin ne söylüyor?

Genetik yapılanmanıza dayanarak, Çölyak Hastalığı'na yatkınlığınızın düşük seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Bu, gluten adı verilen proteinlere karşı aşırı duyarlılık veya intolerans riskinizin orta seviyenin altında olduğunu işaret eder. Örneğin, tam tahıllı ekmek, makarna veya arpa içeren gıdaları tüketirken nadiren hafif semptomlar yaşayabilirsiniz. Bu semptomlar genellikle sindirim sorunları yaratmayabilir, ancak dikkatli olmak önemlidir. Eğer gluten içeren gıdalar tükettikten sonra mide rahatsızlığı hissederseniz, gluten alımını azaltmayı ve beslenme alışkanlıklarınızı gözden geçirmeyi düşünebilirsiniz. Sağlığınızı korumak için bir doktora danışmak ve gerektiğinde beslenme uzmanından destek almak da faydalı olabilir.

Çölyak

Çölyak, gluten adı verilen bir protein grubuna karşı bağışıklık sisteminin anormal tepki verdiği ve ince bağırsakta hasara yol açan otoimmün bir hastalıktır.

“ Gen
RGS1, IL12A ”



FALCONGENE

Patolojiler ve İntoleranslar

Tip 1 Diyabet

Genlerin ne söylüyor?

Genetik yapılanmanıza dayanarak, Tip 1 Diyabet hastalığına yakalanma olasılığınızın düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, hastalığa yakalanma riskinizin düşük olmasına rağmen, sağlığınıza yakından izlemeyi ihmal etmemeniz gerektiğini gösterir. Örneğin, düzenli olarak kan şekeri seviyelerinizi izlemek, bu seviyelerin kontrol altında kalmasını sağlamak açısından önemlidir. Sabah kahvaltılarında düşük glisemik indeksli besinler tercih etmek ve öğün atlamamaya özen göstermek, kan şekeri dalgalanmalarını önleyebilir. Ayrıca, fiziksel aktivitelerinizin düzenli olmasına dikkat etmek ve gerektiğinde bir beslenme uzmanından destek almak sağlıklı yaşam alışkanlıklarınızı korumanıza yardımcı olabilir. Herhangi bir sağlık sorununu erken teşhis etmek için uzman bir sağlık profesyoneliyle düzenli iletişimde olmak da önerilir.

Tip 1 Diyabet

Tip 1 diyabet, pankreasın insülin üretmemesi nedeniyle kan şekerinin kontrol edilememesi durumudur.

“ Gen
BACH2, CTSH ”



FALCONGENE

Patolojiler ve İntoleranslar

Tip 2 Diyabet

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize dayanarak, Tip 2 Diyabet hastalığına yakalanma olasılığınızın biraz yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu, genetik yatkınlığınız nedeniyle hastalık riskinizin arttığını gösterir. Ancak, bu risk tamamen önlenemez olsa da, sağlıklı yaşam seçimleriyle kontrol altına alınabilir. Örneğin, karbonhidrat alımınızı sınırlayarak ve tam tahıllı ekmek yerine kepekli ürünleri tercih ederek kan şekerinizi daha kolay yönetebilirsiniz. Ayrıca, her gün en az 30 dakika yürüyüş yaparak veya düzenli egzersizlerle kilo kontrolünü sağlayarak bu riski azaltabilirsiniz. Kan şekeri seviyelerinizi düzenli olarak kontrol ettirmek ve özellikle yorgunluk, sık idrara çıkma gibi belirtiler gördüğünüzde bir sağlık uzmanına başvurmak önemlidir.

Tip 2 Diyabet

Tip 2 diyabet, hücrelerin insüline direnç göstermesiyle kan şekerinin yüksek seyretmesiyle sonuçlanır.

“ Gen
TCF7L2,
MTNR1B, FTO ”



FALCONGENE

Patolojiler ve İntoleranslar

Hipotiroidizme Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, Hipotiroidizm hastalığına yatkınlığınız genel olarak düşük. Ancak, tiroid sağlığını korumak için düzenli kontroller yapmak ve belirtileri izlemek yine de önemlidir. Hipotiroidizm, tiroid bezinin yeterli miktarda hormon üretmemesi durumunda ortaya çıkar ve yorgunluk, kilo artışı, soğuğa karşı az dayanıklılık, depresyon gibi semptomlar görülebilir. Düşük yatkınlık durumunda bile, bu belirtileri fark ettiğinizde veya endişelendiğinizde bir sağlık uzmanına başvurmalısınız. Uzmanınız gerekli testleri yaparak durumunuzu değerlendirecek ve gerekirse tedavi planı oluşturacaktır. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları, örneğin iyot ve selenyum içeren gıdalar tüketmek ve düzenli egzersiz yapmak, tiroid sağlığını destekleyecektir.

Hipotiroidizm

Hipotiroidizm, tiroid bezinin yetersiz hormon üretimi nedeniyle vücudun metabolizmasının yavaşladığı bir durumdur.

“ Gen
SH2B3, PTPN22 ”



FALCONGENE

Patolojiler ve İntoleranslar

Tuz Tüketimine Bağlı Hipertansiyona Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, tuz tüketimine bağlı hipertansiyona yatkınlığınız oldukça yüksek. Bu durumda, hipertansiyon riskini en aza indirmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için daha kapsamlı önlemler almak gerekir. Sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, düzenli egzersiz yapmak ve VKİ'yi uygun bir seviyede tutmak temel adımlardır. Ancak, yüksek yatkınlık seviyenizden dolayı tuz alımını kesinlikle sınırlamak, alkol, tütün ve kafein tüketimini kesmek, ve stresi etkin bir şekilde yönetmek gerekebilir. Düzenli tansiyon takibi yapmak ve belirtileri yakından izlemek de çok önemlidir. Herhangi bir değişiklik veya belirti fark ettiğinizde hemen bir sağlık uzmanına başvurmalı ve durumunuzu değerlendirmelisiniz. Uzmanınız, size uygun tedavi planlarını ve yaşam tarzı değişikliklerini önererek durumunuzu en iyi şekilde yönetmenize yardımcı olabilir.

Hipertansiyon

Hipertansiyon, kan basıncının sürekli olarak normalden yüksek seyretmesi durumu olup, kalp ve damar sağlığını olumsuz etkileyebilir.

“
Gen
AGT
”



FALCONGENE

Patolojiler ve İntoleranslar

Demir Eksikliği Anemisine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, demir eksikliği anemisi riskinizin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, bu değerlendirme yalnızca genetik faktörlere dayanmaktadır ve demir eksikliği anemisi gelişimini etkileyebilecek başka faktörler de olabilir. Bu nedenle, düzenli sağlık kontrollerine devam etmek ve dengeli beslenme alışkanlığına özen göstermek önemlidir. Beslenmenizde demir açısından zengin gıdalara (kırmızı et, tavuk, balık, baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler) yer vermek ve sağlık profesyonellerinin önerilerini takip etmek, genel sağlığınızı korumak için önemli adımlardır. Düşük risk seviyenize rağmen, demir eksikliği anemisi ve diğer sağlık sorunlarını önlemek için bu önerilere dikkat etmek önemlidir.

Demir Eksikliği Anemisi

Demir eksikliği anemisi, yeterli demir bulunmaması nedeniyle hemoglobinin azalması sonucu oluşan yorgunluk ve halsizlikle karakterize bir anemi türüdür.

“
Gen
HFE
”



FALCONGENE

Patolojiler ve İntoleranslar

Diş Çürüğüne Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz edilen genotipiniz orta düzeyde diş çürüğüne yatkınlık göstermektedir. Bu durum, olumlu bir sonuç olmasa da yüksek bir risk düzeyinde olduğunuzu da belirtmez. Ancak, bu sadece genetik faktörlere dayalı bir analiz olup diğer genetik ve klinik faktörlerin de etkisi olabilir.

Bu durumda, diş sağlığını korumak için ekstra özen göstermeniz önemlidir. Düzenli diş hijyeni uygulamak, sağlıklı bir beslenme alışkanlığı benimsemek ve şeker içeriği yüksek yiyecekleri sınırlamak, diş çürüğü riskini azaltmada etkili olabilir. Ayrıca, düzenli diş hekimi kontrolleri ve profesyonel diş temizliği gibi adımlar da diş sağlığını korumak için önemlidir. Orta düzeydeki yatkınlık seviyesi nedeniyle, diş sağlığını korumak için bu önerilere dikkat etmeniz önemlidir, ancak aşırı endişelenmenize gerek olmayabilir. Rutin diş bakımı ve düzenli kontrollerle, diş çürüğü riskinizi kontrol altında tutabilir ve sağlıklı bir ağız yapısını sürdürebilirsiniz.

“
Gen
TAS1R2
”

Diş Çürüğü

Diş çürüğü, diş minesinin asitler tarafından hasar görmesi sonucu oluşan ve dişin yapısını bozan bir hastalıktır.



FALCONGENE

Vitaminler

A Vitamini – Retinol Eksikliğine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, A vitamini (retinol) seviyelerinizin normal düzeyde olma yatkınlığı yüksektir. Bu, A vitamini seviyelerinizin dengede olduğunu gösterir. Bu durumda, hayvansal kökenli besinlerden elde edilen retinol ve retinoidleri içeren gıdaları diyetinize dahil edebilirsiniz. Et, balık, deniz ürünleri, süt ürünleri ve yumurta gibi besinler retinol açısından zengindir. Bu besinleri düzenli olarak tüketmek, A vitamini seviyelerinizi dengede tutmanıza yardımcı olabilir. Ancak, bu sonuçların tam olarak değerlendirilmesi için bir sağlık uzmanına danışmak önemlidir, çünkü diğer genetik ve klinik faktörler de bu durumu etkileyebilir.

A Vitamini

A vitamini, göz sağlığı ve bağışıklık sistemi için önemli bir vitamindir, eksikliği görme problemleri ve enfeksiyon riskine yol açabilir.

“
Gen
TTR
”



FALCONGENE

Vitaminler

B6 Vitamini

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, B6 vitamini seviyelerinizin düşük olma eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Düşük B6 vitamini seviyeleri çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. Sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmek ve B6 vitamini açısından zengin gıdaları diyetinize eklemek bu sorunu telafi etmeye yardımcı olabilir. Balık, tavuk, hindi, kabuklu yemişler, kuru baklagiller, tam tahıllar, muz ve avokado gibi B6 vitamini içeren gıdalar, eksikliği gidermede etkili olabilir. Ancak, diğer genetik ve klinik faktörlerin de etkili olabileceğini unutmamalısınız. Bu nedenle, sağlık durumunuzla ilgili endişeleriniz varsa veya diyetinizle ilgili belirsizlikleriniz bulunuyorsa, bir sağlık uzmanına danışmanız önerilir.

B6 vitamini, enerji üretimi ve sinir sistemi fonksiyonları için gerekli bir vitamindir.

“
Gen
ALPL
”

B6



FALCONGENE

Vitaminler

B12 Vitamini

Genlerin ne söylüyor?

Genetik profilinize göre, B12 vitamini seviyelerinizin düşük olma eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, vücudunuzun yeterince B12 vitamini alamaması veya emiliminde zorluk yaşaması ihtimalini artırabilir. B12 vitamini, sinir sistemi fonksiyonları, DNA sentezi ve kırmızı kan hücrelerinin oluşumu için kritiktir. Düşük B12 vitamini seviyeleri anemi, sinir hasarı ve diğer sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, yeterli miktarda B12 vitamini almak önemlidir. Doktorunuzla görüşerek B12 vitamini takviyesi veya beslenme düzeninizde gerekli değişiklikleri yapabilirsiniz.



B12

B12 vitamini, vücutta sinir hücrelerinin sağlığını destekleyen ve kırmızı kan hücrelerinin oluşumuna yardımcı olan, suda çözünebilen bir vitamindir.

“
Gen
FUT2
”



FALCONGENE

Vitaminler

Anormal Homosistein Seviyesine Yatkınlık

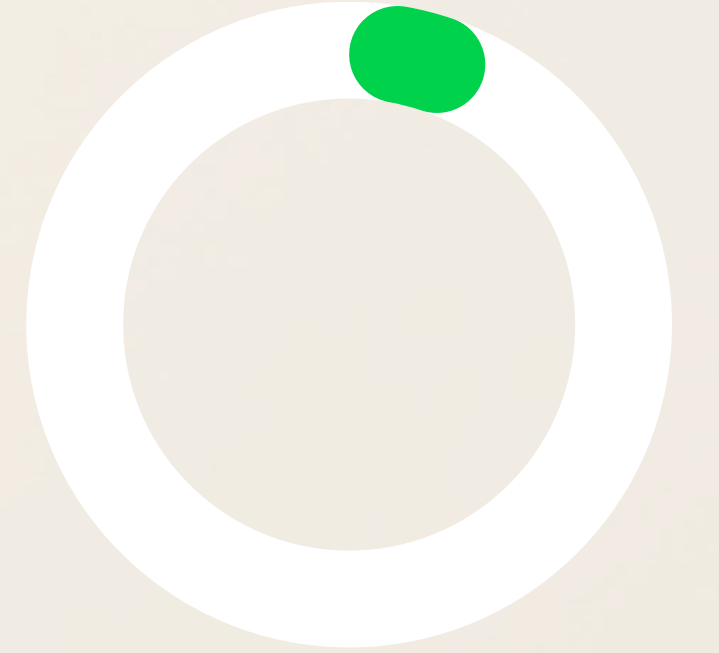
Genlerin ne söylüyor?

Genetik profilinize göre, homosistein seviyelerinizin normal olma eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, kardiyovasküler sağlık açısından genellikle olumlu bir işarettir. Normal homosistein seviyeleri kalp sağlığını desteklerken, yüksek seviyeler kalp hastalığı riskini artırabilir. Bu nedenle, dengeli bir beslenme düzeni ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyerek kalp sağlığınızı desteklemeniz önemlidir. Homosistein seviyelerinizi düzenli olarak kontrol etmek için doktorunuzla görüşmeniz faydalı olacaktır.

Homosistein

Homosistein, metiyonin amino asidinin metabolizması sırasında oluşan, yüksek seviyeleri kalp hastalıklarıyla ilişkilendirilen bir amino asittir.

“
Gen
MTHFR
”



FALCONGENE

Vitaminler

Düşük C Vitamini Seviyesine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genetik verilerinize göre, düşük C vitamini seviyelerine yatkınlığınız oldukça düşük olarak değerlendirilmiştir. Bu durum, C vitamini seviyelerinizi genellikle dengede tutma eğiliminde olduğunuzu gösterir. C vitamini, bağışıklık sistemi, cilt sağlığı ve demir emilimi için kritik bir besindir. Dengeli bir beslenme düzeni ve çeşitli besinler içeren bir diyet, C vitamini seviyelerinizi korumanıza yardımcı olabilir. Özellikle meyve, sebze ve C vitamini açısından zengin gıdalar tüketmek faydalıdır. Sigara içenler veya hamile/emziren kadınlar, C vitamini alımını artırmalıdır. Besin takviyeleri almadan önce bir sağlık uzmanına danışmak, bireysel ihtiyaçlarınıza uygun en iyi beslenme planını belirlemenize yardımcı olacaktır.

C Vitamini

C vitamini, bağışıklık sistemini güçlendiren, antioksidan özellikler taşıyan ve kollajen sentezinde rol oynayan suda çözünebilen bir vitamindir.

“
Gen
SLC23A1
”



FALCONGENE

Vitaminler

D Vitamini Eksikliğine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genetik profilinize göre, D vitamini eksikliğine yatkınlığınızın olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, D vitamini seviyelerini korumada bazı zorluklar yaşama eğiliminde olduğunuzu gösterir. Ancak, D vitamini eksikliği sadece genetik faktörlerden değil, aynı zamanda güneşe maruz kalma, beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzı gibi diğer etkenlerden de etkilenir. Dengeli bir beslenme düzeni oluşturmak ve güneş ışığına maruz kalma alışkanlıklarınızı gözden geçirmek önemlidir. D vitamini, kemik sağlığı, bağışıklık sistemi fonksiyonu ve genel sağlık için kritik bir besindir. D vitamini kaynaklarını, örneğin balık yağı, süt, yumurta sarısı ve D vitamini ile zenginleştirilmiş gıdaları diyetinize dahil etmek faydalı olacaktır. Besin takviyeleri veya özel öneriler için bir sağlık uzmanına danışmak önemlidir.

“
Gen
GC
”

D Vitamini

D vitamini, kalsiyum ve fosforun emilimini destekleyen, kemik sağlığını koruyan ve bağışıklık sistemi fonksiyonlarını düzenleyen yağda çözünebilir bir vitamindir.



FALCONGENE

Vitaminler

K Vitamini Eksikliğine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, K vitamini eksikliğine yatkınlığınız olmadığı gözlemlenmiştir. K vitamini, kanın pıhtılaşmasını sağlamak ve kemik sağlığını desteklemek için gerekli olan bir vitamindir. Vücudunuzun K vitamini ihtiyacını yeterli şekilde karşılayabildiği bu durumda, dengeli bir beslenme sürdürerek bu durumu koruyabilirsiniz. Ancak, diğer genetik ve klinik faktörlerin de etkili olabileceğini unutmadan önemlidir. K vitamini açısından zengin gıdalar tüketmeye devam ederek genel sağlık durumunuzu destekleyebilirsiniz.

K Vitamini

K vitamini, kan pıhtılaşmasını sağlayan ve kemik sağlığını destekleyen yağda çözünebilen bir vitamindir.

“
Gen
VKORC1
”



FALCONGENE

Vitaminler

Kalsiyum Seviyesi

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, kalsiyum seviyelerinizin normal düzeyde olma eğiliminiz olumlu derecededir. Bu durumda, kalsiyum bakımından zengin besinleri dengeli bir şekilde diyetinize dahil etmeye devam edebilirsiniz. Süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler ve badem gibi gıdalar kalsiyum açısından zengindir ve düzenli olarak tüketilmelidir. Ancak, kalsiyum takviyeleri veya diyet değişiklikleri yapmadan önce doktorunuza danışmanız önemlidir, çünkü diğer genetik ve klinik faktörler de bu durumu etkileyebilir. Kalsiyum seviyelerinizi kontrol etmek ve dengeli bir beslenme programı oluşturmak için sağlık uzmanınızla düzenli olarak iletişimde olmanızı öneririz.



Kalsiyum

Kalsiyum, kemik ve diş sağlığı ile kas fonksiyonları için önemli bir mineraldir.

“ Gen
CASR, CYP24A1 ”



FALCONGENE

Vitaminler

Anormal Fosfor Seviyesine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, fosfor seviyelerinizin normal düzeyde olma eğiliminiz ortalamadır. Bu, vücudunuzun fosfor seviyelerini korumak için belirli genetik faktörlere sahip olmadığını ancak yüksek risk seviyesinde de olmadığını gösterir. Beslenme alışkanlıklarınızı gözden geçirerek ve fosfor bakımından zengin gıdaları diyetinize dahil ederek bu durumu optimize edebilirsiniz. Ancak, fosfor seviyeleri ve beslenme düzeninizle ilgili herhangi bir endişeniz varsa, doktorunuza danışmanız önemlidir.

Fosfor

Fosfor, enerji üretimi ve kemik yapısında önemli bir mineraldir, anormal seviyeleri kemik sağlığını etkileyebilir.

“ Gen
IP6K3, PDE7B ”



FALCONGENE

Vitaminler

Düşük Demir Seviyesine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, düşük demir seviyelerine yatkın olmadığınız gözlemlenmiştir. Bu durum, vücudunuzun sağlıklı demir seviyelerini koruma eğiliminde olduğunu gösterir. Dengeli bir beslenme alışkanlığıyla çeşitli besinler tüketmeye devam ederek bu dengeyi sürdürebilirsiniz. Eğer sağlık durumunuz veya diyetinizle ilgili endişeleriniz varsa, bir sağlık uzmanına danışmanız faydalı olacaktır.



Demir

Demir, oksijen taşınımında görev alan kırmızı kan hücreleri için gerekli bir mineraldir.

“ Gen
TMPRSS6, TF ”



FALCONGENE

Vitaminler

Magnezyum Seviyesi

Genlerin ne söylüyor?

Magnezyum seviyelerinizin normal düzeyde olma eğilimi ortalamadan yüksektir. Bu durumda, magnezyum açısından zengin besinleri (örneğin, kabak çekirdeği, badem, ıspanak, tam tahıllar) tüketmek ve gerektiğinde takviyeler almak, magnezyum seviyelerinizi koruyabileceğiniz anlamına gelir. Ancak, herhangi bir sağlık durumu veya beslenme alışkanlığı hakkında endişeniz varsa, bir sağlık uzmanına danışmanız önemlidir.



Magnezyum

Magnezyum, kas fonksiyonlarını destekleyen ve enerji üretiminde rol oynayan bir mineraldir.

“ Gen
MUC1, SHROOM3 ”



FALCONGENE

Vitaminler

Çinko Seviyesi

Genlerin ne söylüyor?

Çinko seviyelerinizin normal düzeyde olma eğilimi yüksektir. Bu, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürerek ve çinko açısından zengin besinleri (örneğin, kırmızı et, kabak çekirdeği, deniz ürünleri, yoğurt) düzenli ve dengeli olarak tüketerek bu seviyeleri koruyabileceğiniz anlamına gelir. Ancak, herhangi bir sağlık endişeniz varsa veya beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmeyi düşünüyorsanız, bir sağlık uzmanına danışmanız önemlidir.

Çinko

Çinko, bağışıklık sistemini güçlendiren, hücre büyümesi ve onarımında önemli bir rol oynayan bir mineraldir.

“
Gen
SLC30A3
”



FALCONGENE

Biyobelirteçler

HDL (iyi) Kolesterol Seviyesi Değişkenliğine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

HDL kolesterol seviyelerinizin normal olma eğiliminiz yüksektir. Sağlıklı bir yaşam tarzı ve uygun beslenme alışkanlıklarıyla bu seviyeleri koruyabilirsiniz. Fiziksel aktivite yapmak ve tekli doymamış yağların (zeytin veya kuruyemiş) ve çoklu doymamış yağların (ton balığı, uskumru, somon ve sardalya; veya zeytin, soya fasulyesi, kanola, keten tohumu ve chia yağı gibi bitkisel ürünler) artan tüketimi, HDL kolesterol seviyelerinizi artırabilir ve kalp sağlığınızı destekleyebilir. Ancak, beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleri yapmadan önce bir sağlık uzmanına danışmak önemlidir.

HDL Kolesterol

HDL kolesterol (yüksek yoğunluklu lipoprotein), vücutta kolesterolü karaciğere taşıyarak kalp sağlığını koruyan "iyi" kolesterol olarak bilinir.

“
Gen
CEPT
”



FALCONGENE

Biyobelirteçler

Anormal LDL (Kötü) Kolesterol Seviyesine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize dayanarak, LDL kolesterol seviyelerinizin yüksek olma eğiliminde olduğu belirlenmiştir. Yüksek LDL kolesterol, kalp hastalığı riskini artıran bir faktördür. Bu durumda, sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek, doymuş yağ alımını azaltmak ve düzenli egzersiz yapmak LDL seviyelerinizi kontrol altında tutmanıza yardımcı olabilir. Kişisel sağlık durumunuzu değerlendirmek ve uygun tedavi seçeneklerini tartışmak için bir sağlık uzmanına danışmanız önemlidir.

LDL Kolesterol

LDL kolesterol (düşük yoğunluklu lipoprotein), hücrelere kolesterol taşıyan ve yüksek seviyeleri kalp hastalığı riskini artıran "kötü" kolesterol olarak tanımlanır.

“
Gen
CELSR2
”



FALCONGENE

Biyobelirteçler

Yüksek Trigliserit Seviyesine Yatkınlık

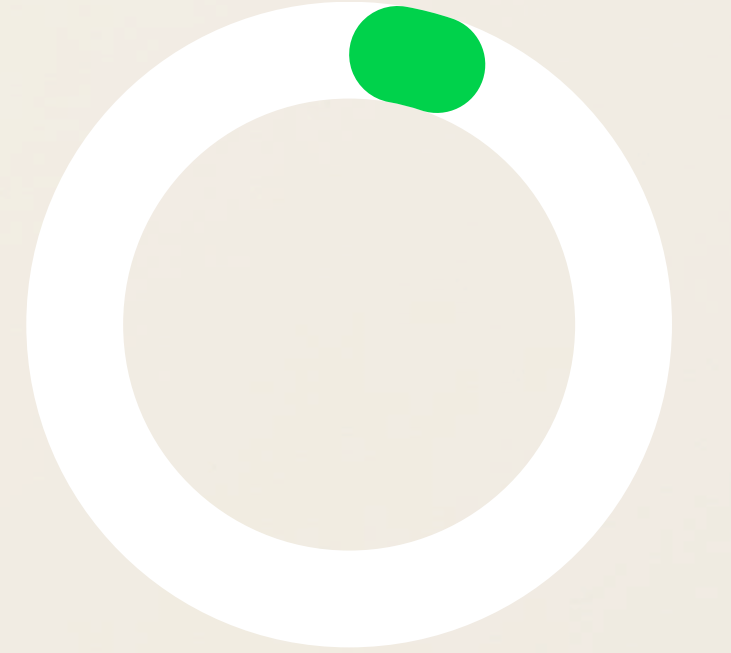
Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize dayanarak, trigliserid seviyelerinizin yüksek olma eğiliminin oldukça düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyerek sürdürülebilir. Dengeli beslenme, işlenmiş gıdalardan kaçınma, sigara içmemeye özen gösterme, alkol tüketimini sınırlama ve düzenli egzersiz yapma gibi alışkanlıklar trigliserid seviyelerinizi ve genel sağlığınızı optimize edebilir. Kişiselleştirilmiş bir plan için bir sağlık uzmanıyla görüşmek de önemlidir.

Yüksek Trigliserit

Yüksek trigliserit, kanda normalden fazla trigliserit bulunması durumu olup, kalp hastalığı ve metabolik sendrom riskini artırabilir.

“ Gen GCKR ”



FALCONGENE

Biyobelirteçler

Anormal Omega 6 Seviyesine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, omega-6 seviyelerinizde anormal bir artış eğilimi düşük olmakla birlikte, bu durumun diğer genetik ve klinik faktörlerle birlikte değerlendirilmesi önemlidir. Omega-6 yağ asitleri vücut için gerekli olsa da aşırı miktarda alımı inflamasyonu artırabilir. Dengeli bir beslenme planı oluştururken omega-6 yağ asitlerini dikkatli bir şekilde tüketmek önemlidir. Bu konuda daha fazla bilgi ve öneri almak için bir sağlık uzmanına danışmanız faydalı olabilir.

Anormal Omega 6

Omega-6 yağ asitleri, vücut için gerekli olsa da aşırı seviyeleri iltihaplanmaya neden olabilir.

“ Gen
ELOVL2 ”



FALCONGENE

Diğer

Akdeniz Diyeti ile Uzun Yaşamaya Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, Akdeniz diyetiyle daha uzun yaşamaya yatkınlığınız olumlu bir eğilim göstermektedir. Akdeniz diyeti, bol miktarda meyve, sebze, tam tahıllar, sağlıklı yağlar (zeytinyağı gibi), balık ve az miktarda kırmızı et içeren bir beslenme tarzıdır. Bu diyetin uzun yaşamla ilişkilendirilmesinin birçok nedeni vardır; bunlar arasında kalp sağlığını desteklemesi, anti-inflamatuar özellikleri, kanser riskini azaltması ve beyin fonksiyonlarını iyileştirmesi sayılabilir. Ancak, diğer genetik ve klinik faktörlerin de etkili olduğunu göz önünde bulundurmak önemlidir. Sağlıklı yaşam hedeflerinizi desteklemek için bir sağlık uzmanından veya beslenme uzmanından tavsiye almanız önerilir.

Akdeniz Diyeti ve Uzun Yaşam

Akdeniz diyeti, sebze, meyve, zeytinyağı ve balık açısından zengin olup uzun yaşamı destekler.

“
Gen
PPARG
”



FALCONGENE

Diğer

Kafein Bağımlılığına Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, kafein bağımlılığına yatkınlığınızın yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumda, kafein tüketiminizi dikkatle izlemeniz ve gerektiğinde azaltmanız önemlidir. Aşırı kafein tüketimi bazı olumsuz etkilere yol açabileceği için kafein alımınızı dengelemek ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek önemlidir. Sağlıklı yetişkinler için ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), günlük 400 miligram kafeinin (yaklaşık 4 ila 5 fincan kahve) genellikle olumsuz veya tehlikeli etkilere neden olmadığını belirtmiştir. Bu konuda bir sağlık uzmanıyla görüşmek ve uygun stratejiler geliştirmek yararlı olacaktır.

Kafein Bağımlılığı

Kafein bağımlılığı, kafein alımının azaltılması veya kesilmesi durumunda baş ağrısı ve yorgunluk gibi yoksunluk belirtileriyle kendini gösterir.

“ Gen
CYP1A2 ”



FALCONGENE

Diğer

Kafein Tüketimine Bağlı Anksiyeteye Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, kafeinden kaynaklı anksiyeteye yatkınlığınızın ortalamanın üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumda, kafein tüketiminin anksiyete semptomlarını artırabileceği dikkate alınmalıdır. Anksiyete belirtileri yaşayan bireyler, kafein alımını azaltmayı veya belli bir saatte sonlandırmayı düşünebilirler. Ancak, diğer genetik ve klinik faktörlerin de etkili olabileceğini unutmamak önemlidir. Anksiyeteye başa çıkmak için sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, düzenli egzersiz yapmak, stres yönetimi tekniklerini uygulamak ve gerektiğinde profesyonel yardım almak faydalı olabilir.

Kafein ve Anksiyete

Kafein ve anksiyete, kafein tüketiminin kaygı seviyelerini artırarak anksiyete bozukluklarını tetikleyebileceği durumu ifade eder.

“
Gen
ADORA2A
”



FALCONGENE

Bu rapor, kişisel DNA analizine dayalı olarak oluşturulan nutrigenetik verilerinizi içermektedir. DNA'nızın çeşitli besin maddelerine ve diğer etkenlere karşı genetik yatkınlığınızı belirlemede nasıl etkili olduğuna dair önemli bilgiler sunmaktadır. Bu analiz, sizin için özel olarak hazırlanmış olup sağlık ve beslenme alanındaki kararlarınızı desteklemek için tasarlanmıştır. Bu raporu okumadan önce aklınızda bulundurmanız gereken bazı temel hususlar aşağıda verilmiştir:

Kişisel raporunuzu almak için kullandığımız süreç

Nutrigenetik raporunuzu derlemek için izlediğimiz süreç şunları içerir:

- Bize gönderdiğiniz tükürük örneğinden DNA izolasyonu yapılır ve saf DNA örnekleri elde edilir.
- Saf DNA örnekleri, yüksek kaliteli DNA dizileme cihazları kullanılarak dizilir.
- Elde edilen DNA dizileri bilgisayar programlarıyla işlenir ve biyolojik verilere dönüştürülür.
- FalconGene'e özgü algoritmalar, biyolojik veriler üzerinde uygulanır.
- Bu algoritmalar, genetik varyantları belirler, yatkınlıkları analiz eder ve sonuçları oluşturur.

Gördüğünüz üzere, en üst seviyede bilimsel titizlikle geniş bilgi havuzunu işlemek için biyolojik süreçleri bilgisayar teknolojisiyle bütünleştirmekte ve bu sayede son derece detaylı raporlar sunmaktayız. Tamamen biyolojik süreçleri, bilgisayar teknolojisiyle entegre ederek, en ufak bir ödün vermeden geniş bir bilgi yelpazesini işleyebilmekte ve bu detaylı raporları sunabilmekteyiz.

Algoritmamız nasıl?

FalconGene algoritması, küresel çapta test edilmiş, doğrulanmış ve tanınmış binlerce beslenme genetiği araştırmasının detaylı analizine dayanarak sunduğumuz raporlara önemli katkılarda bulunmaktadır. Bu algoritma, beslenme ve diğer etkenlere ilişkin genetik yatkınlıkları belirlemek için geniş bir bilimsel literatürü titizlikle inceler.

FalconGene algoritması, tek bir çalışmanın ötesine geçerek, doğrulanmış ve çeşitli kaynaklardan derlenmiş bilimsel verileri bir araya getirir. Bu sayede, beslenme ve diğer etkenler konusunda daha kapsamlı bir analiz yapar. Sonuç olarak, danışanların beslenme düzenleri hakkında daha bilinçli kararlar almalarına ve sağlık uzmanlarının daha etkili ve kişiselleştirilmiş planlar oluşturmalarına yardımcı oluruz

Metodoloji

Genetik raporlarımız, üç farklı analiz metodolojisi kullanılarak elde edilir:

- GWAS (Genom Çapında İlişkilendirme Çalışması)
- Çok değişkenli analiz: Bu metodoloji, yatkınlıkla daha doğrudan ilişkilendirilen bir veya daha fazla genin bir dizi genetik varyantını veya mutasyonunu analiz eder.
- Tek değişkenli analiz: Bu metodolojide, tek bir gendeki tek bir varyant, genotip ile sağlam korelasyonu nedeniyle yatkınlığı belirler.

Bu raporda incelenen özellikler, belirtilen üç metodolojiden birine dayanmaktadır. Ayrıca, bu rapordaki veriler ve sonuçlar yanı sıra genetik alanındaki bilimsel araştırmaların ilerlemesi de zaman içinde gelişebilir. Sürekli olarak yeni mutasyonlar keşfedilmekte ve bu sayede analizlerimiz hakkında daha fazla bilgi edinmekteyiz. FalconGene olarak, yeni konsolide edilen bilimsel keşifleri raporlarımıza entegre etmek için büyük çaba sarf etmekteyiz.

Hangi bilgileri sunuyoruz?

Nutrigenetik testlerimizde sunulan bilgiler, genetik yatkınlıkları içerir. Bu, bireylerin belirli sağlık koşullarına genetik olarak yatkın olduğunu gösterir ve bu yatkınlık, kişinin DNA'sındaki belirli genetik varyantlara dayanır. Ancak, bu genetik yatkınlık yalnızca bir faktördür ve sağlık durumunun gerçekleşme olasılığı, çevresel faktörlerin yanı sıra genetik yatkınlıkla da şekillenir. Örneğin, uzun yaşam ve Akdeniz diyeti konusunda, PPARG geni ile ilişkilendirilen genetik yatkınlık, kişinin insülin duyarlılığını artırabilir ve dolayısıyla sağlıklı yaşamı destekleyebilir. Ancak, bu durum çevresel faktörlerle de etkilenebilir. Örneğin, sağlıklı bir kiloyu korumak, tuz alımını kontrol etmek, stresi yönetmek ve düzenli egzersiz yapmak gibi çevresel faktörler, genetik yatkınlığın gerçekleşme olasılığını etkileyebilir ve belirli bir sağlık durumunun ortaya çıkmasını engelleyebilir veya azaltabilir. Bu nedenle, nutrigenetik test sonuçları sadece genetik yatkınlığı değil, aynı zamanda çevresel etkilerin de önemini vurgular, sağlıklı yaşam için genetik yatkınlığı yönetmeye yönelik sağlık ve yaşam tarzı seçimlerinin kritik olduğunu gösterir.

FALCONGENE

Bu genetik rapordan ne elde edeceksiniz?

Bu rapor, genetik yatkınlıklarınızı ve vücudunuzun doğal işleyişini anlamak için bilimsel olarak doğrulanmış birçok bilgi içerir. Falcongene olarak, sağlık geçmişiniz ve aile kayıtlarınızla birlikte tüm bilgi ve deneyimimizi kullanarak sorularınıza yanıt verecek, kişiselleştirilmiş bir diyetin gelişimini takip edecek sağlık uzmanlarına, doktorlara veya beslenme uzmanlarına danışmanızı öneriyoruz. Bu şekilde, sağlıklı yaşam hedeflerinize ulaşmanıza ve genetik yatkınlıklarınızı yönetmenize yardımcı olabiliriz.

Temel bir kavram olan genetik varyant nedir?

Genetik varyantlar, bir organizmanın DNA'sındaki belirli bir genin normal diziliminden farklı olan kalıcı değişikliklerdir. Bu değişiklikler genellikle genlerin farklı versiyonlarını veya allelleri oluşturur. Nutrigenetik bağlamında, bu varyantlar bireyler arasındaki genetik farklılıkları belirler. Örneğin; Laktaz İntoleransı özelliği bağlamında, süt ürünlerini sindirmede zorluk çeken insanlar arasında yaygın olan LCT geninin rs4988235 varyantını görebiliriz. Bu varyantlar, kişisel sağlık ve beslenme alışkanlıklarımızı anlamamıza yardımcı olabilir.

Ayrıca, nutrigenetik raporlarımız çeşitli besin maddeleri ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkili genetik ilişkileri ve yatkınlıkları içerir böylece beslenme tercihlerini kişiselleştirmeye ve sağlıklı yaşam hedeflerine ulaşmayı desteklemeye yardımcı olurken, hızlı ve güvenilir sonuçlarla beslenme planlarınızı destekler. Bu sayede, danışanların beslenme seçeneklerini daha bilinçli bir şekilde değerlendirmesi ve beslenme rejimlerini daha etkili bir şekilde uygulaması sağlanır.

1.1. Bu Raporun Yapısı

Raporlarımız, danışanların beslenme seçeneklerini değerlendirirken rehberlik sağlar ve sağlıklı beslenme sürecinde güvenli ilerlemelerine destek olur. Beslenme planına olan uyumu artırarak sonuçlarınızı kişiselleştirilmiş bir şekilde optimize etmeyi hedefler. Hızlı geri dönüş süreleri ve güvenilir sonuçlarla beslenme kararlarını güçlendirir, böylece güvenilir bir bilgi kaynağı sunar. Çeşitli besin maddeleri ve beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili genetik ilişkileri ve beslenme yatkınlığı testlerinin avantajlarını içerir. Bu bilgiler, danışanların beslenme planlarını daha etkili ve güvenli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur. Özellikle nutrigenetik alanında, raporlarımız önemli yol göstericiler sunar. İçeriği anlamamanızı kolaylaştırmak için bu rapor, aşağıdaki kategoriler halinde düzenlenmiştir:

Diyet ve Kilo

Bazı kişiler benzer diyet ve egzersiz programlarına rağmen kilo alıp vermede farklı sonuçlar alır. Bu farklılık genetik faktörlerden kaynaklanır. Herkesin genetik yapısının farklı olması sebebiyle bazı genler belirli diyetlere verilen tepkileri etkileyebilir ve kilo kontrolü sürecini zorlaştırabilir veya kolaylaştırabilir. Ayrıca, duygusal yeme alışkanlıkları, atıştırma ve tatlı tüketimi gibi diğer faktörler de genetik yapıyla ilişkilendirilir. Bu yüzden, kişisel ihtiyaçlarınıza ve genetik yapınıza uygun bir diyet ve yaşam tarzı seçmek önemlidir. Kişisel genetik yatkınlık testlerinin önemini vurgulayan nütrigenetik, bu alanda size rehberlik edebilir.

Patolojiler ve İntoleranslar

Farklı patolojiler ve intoleranslar, genetik yapıyı etkileyen çeşitli gen varyasyonları ile ilişkilendirilmiştir. Laktoz intoleransı demir eksikliği anemisi, çölyak hastalığı ve hipotiroidizm gibi durumlar, genetik faktörlerin sağlık üzerindeki etkisini gösterir. Bu genetik faktörler, vücudun belirli yiyeceklere ve çevresel faktörlere nasıl tepki vereceğini belirleyebilir. Nutrigenetik testlerimiz sayesinde, bireylerin genetik yatkınlıklarını belirleyerek sağlık uzmanlarına danışarak belirli gıdalardan kaçınmak için doğru adımları atmalarını sağlar. Bu sayede, kişisel beslenme ve yaşam tarzı önerileri daha etkili bir şekilde sunulabilir ve bireyler daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilir.

Vitaminler ve Mineraller

Vitamin ve mineral seviyeleri, sağlığımız için kritik öneme sahiptir ve bu seviyeler sağlıklı ve dengeli beslenmeyle bile genetik faktörler tarafından olumsuz etkilenebilir. Örneğin, A vitamini seviyelerini belirleyen karotenoid dönüşümünü etkileyen genler ve B12 vitamini emilimini etkileyen genler gibi. Bu nedenle, kendi genetik yatkınlığınızı bilmek, hangi besinlere özellikle dikkat etmeniz gerektiğini ve seviyelerinizi test etmeniz gerekip gerekmediğini anlamamanızı sağlar. Nutrigenetik testler, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için bu seviyeleri anlamak açısından önemli bir rol oynar. Bu testler sayesinde, vitamin ve mineral seviyeleriniz hakkında değerli bilgiler edinebilir ve buna göre beslenme alışkanlıklarınızı düzenleyebilirsiniz.

FALCONGENE

Biyobelirteçler

Biyobelirteçler, nutrigenetik testlerde önemli bir rol oynar ve sağlığımızı etkileyen birçok fizyolojik parametreyi belirlememize yardımcı olur. Örneğin, kolesterol veya trigliserit seviyeleri gibi biyobelirteçler, DNA'mızın etkisi altında anormal seviyelere sahip olma potansiyelimizi belirleyebilir. Bu testler, genetik yatkınlığımızı anlamamıza ve sağlık risklerimizi değerlendirmemize yardımcı olur. Biyobelirteçlerin nutrigenetik testlerdeki rolü teşhis amacıyla değil, genetik yatkınlığın belirlenmesi ile bireylerin beslenme alışkanlıklarını kişiselleştirmelerine ve sağlıklı yaşam tarzı seçimlerinde bilinçli kararlar almalarına yardımcı olmaktır. Bu şekilde, bireyler, bir sağlık uzmanının gözetiminde gerekli önlemleri alabilir ve genetik yatkınlıklarının farkında olarak daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilirler.

Diğer

Bu kategori, beslenme alışkanlıklarımızı ve besin maddelerine karşı tepkilerimizi belirleyen genetik faktörleri açığa çıkarır. Örneğin, kafein ve anksiyeteye olan genetik yatkınlık arasındaki ilişkiyi anlamak, bireylerin kafein tüketimini kişisel ihtiyaçlarına göre ayarlamalarına ve potansiyel olarak anksiyete semptomlarını azaltmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, bu kategoride, bireylerin genetik yatkınlıklarını ve beslenme alışkanlıklarını daha iyi anlamalarını sağlayarak kişiselleştirilmiş beslenme planları oluşturmalarına yardımcı olur ve sağlık sonuçlarını optimize etmeye olanak tanır.

*****Bu raporda verilen bilgiler hiçbir durumda klinik, teşhis ve tedavi amaçlı kullanım için geçerli değildir. Yalnızca araştırmalara göre genetik olarak yatkınlığınızı görerek önlem almanızı amaçlar. Bu nedenle, bu bilgilerin kendi sağlık durumunuzla ilgili kararlar almak için değil, genel bilgi edinme ve anlama amacıyla kullanılması önemlidir. Herhangi bir sağlık sorunuyla ilgili olarak profesyonel bir sağlık uzmanına danışmanızı öneririz.**

1.2. Sıkça Sorulan Sorular

Nutrigenetik nedir?

Nutrigenetik, genetik çeşitliliğin diyet ve sağlık ilişkisindeki önemini araştıran bir alandır. Besin maddelerine verilen tepkileri etkileyen genetik farklılıkları inceler ve farklı molekülleri nasıl metabolize ettiğimizi belirler. Bu disiplin, kişinin genetik profilini analiz ederek kişiselleştirilmiş beslenme önerileri geliştirir ve sağlık hedeflerine ulaşmaya yardımcı olur.

FalconGene testleri, hangi temellere dayanmaktadır? FalconGene testleri, güvenilir bilimsel verilere dayanarak oluşturulmuştur. Bu testler, uluslararası alanda kabul görmüş ve saygı duyulan genetik araştırmalara dayanmaktadır. FalconGene, güncel ve sağlam bilimsel verilere ulaşmak için sürekli olarak çeşitli bilimsel ve akademik kaynakları takip etmektedir. Bu kaynaklar arasında, uluslararası yayımlanan bilimsel makaleler, bilimsel dergilerde yayımlanan araştırmalar, genetik konferanslar ve klinik çalışmalar gibi güvenilir ve bilimsel platformlardan elde edilen veriler yer almaktadır. FalconGene'in testlerinde kullanılan algoritmalar, müşterilerin genetik verilerine dayanarak, bu güvenilir bilimsel kaynaklardan elde edilen verilerle güncellenmekte ve doğrulanmaktadır. Bu sayede, FalconGene testleri, bilimsel olarak sağlam bir temele dayanarak, güvenilir sonuçlar sunmaktadır.

Test sonuçlarıma dayanarak beslenme alışkanlıklarımda kendi kendime değişiklikler yapabilir miyim?

Test sonuçlarına dayanarak önemli beslenme değişiklikleri yapmadan önce, bir beslenme uzmanı, genetik uzman veya doktorla görüşmeniz önemlidir. Testler sadece vücudunuzdaki belirli genetik belirteçleri analiz eder ve tanı koymaz, ancak size bilgilendirici veriler sağlar. Sağlığınızı etkileyen birçok faktör vardır ve sadece genetik yatkınlıklar değil, diğer etkenler de dikkate alınmalıdır. Uzmanlar size test sonuçlarına dayanarak uygun adımları önerirken, genel sağlığınızı ve beslenmenizi iyileştirmek için kapsamlı bir değerlendirme yapabilirler. Bu nedenle mutlaka beslenme veya sağlık uzmanlarına ya da genetik uzmanlarına danışmanızı öneririz.

Her şeyi genlerimiz mi belirliyor?

Genleriniz önemli bir rol oynar ve vücudunuzun işleyişine yatkınlığı belirler, ancak yaşam tarzı, egzersiz ve beslenme gibi diğer faktörler de bu sürece etki eder. Önemli olan, kendinizi iyi tanıyarak vücudunuza en uygun şekilde davranmanızı sağlayacak bilgiye sahip olmaktır. Genetik, size sağladığı bilgi ile bu sürece katkıda bulunur.

Nutrigenetik testi ile gıda intoleransı testi aynı mıdır? Değilse farkları nelerdir?

Hayır, aynı değildir. Gıda intoleransı testleri, belirli gıdalara karşı immünolojik reaksiyonları belirlemek için kullanılır. Bu testler, mevcut semptomların nedenlerini tespit etmeye odaklanır. Nutrigenetik testler ise genetik yapıyı analiz ederek bireyin beslenme ihtiyaçlarını belirler ve gelecekteki sağlık risklerini değerlendirir. Dolayısıyla, her bir test farklı bilgiler sağlar ve farklı amaçlar için kullanılır.

FALCONGENE

FalconGene, uluslararası alanda geniş kapsamlı genetik analizler sunan bir genetik test şirketidir. Son teknolojiye sahip laboratuvarlar ve alanında uzman ekibiyle hizmet veren FalconGene, tıbbi genetikteki en güncel test yöntemlerini herkesin erişebileceği ve anlayabileceği şekilde sunmayı hedeflemektedir. Sağlanan hizmetler titizlikle denetlenmekte ve Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı onaylı laboratuvarlarda gerçekleştirilmektedir.

FalconGene'in sunduğu genetik testler, kişinin genetik yapılarındaki potansiyel varyasyonları ve yatkınlıkları belirlemeye yardımcı olur. Ancak, bu testlerde incelenmeyen genetik alanlarda da değişiklikler bulunabileceği unutulmamalıdır.

Bu testler, dört farklı kategoride bulunmaktadır ve yaklaşık 100 farklı gen incelenmektedir. Ayrıca, 115'ten fazla genetik varyant, 55 ekzonik bölge ve 60 intronik bölge detaylı olarak analiz edilmektedir. Bu sayede, bireylerin genetik yatkınlıkları hakkında kapsamlı bilgi elde edilmektedir.

FalconGene'in testleri sadece belirli alanlara odaklanmamaktadır; cilt genetiği, spor genetiği, nutrigenetik ve farmakogenetik gibi farklı alanlarda olduğu gibi diğer etkileyici faktörleri de dikkate alarak belirli sayıda gene odaklanırken resmi uluslararası sitelerden araştırmalar yapar. Bu siteler arasında Varsome, OMIM ve Ensembl gibi güvenilir kaynaklar bulunmaktadır. Bu yöntemlerle, FalconGene, genetik testlerde en güncel ve doğru sonuçları sağlamayı amaçlamaktadır.

FALCONGENE



FALCONGENE