

Daha sağlıklı bir gelecek için genetiğini keşfet

Merhaba!

Temel Nutrigenetik
Yatkınlık Raporun
Hazır

FALCONGENE



Örnek Temel Nutrigenetik Yatkınlık Raporu: ÖZET

DIYET VE KILO

- Aşırı Kiloya Yatkınlık
- Kolay Kilo Vermeye Yatkınlık
- Yağ Alımına Yatkınlık
- Düşük Karbonhidratlı Diyete Yatkınlık
- Yüksek Proteinli Diyete Yatkınlık
- Yetişkinlerde Obeziteye Yatkınlık
- Düşük Kalorili Diyet ile İştah Azaltmaya Yatkınlık
- Yüksek Proteinli Diyet ile İştah Azaltmaya Yatkınlık
- Tatlı Yeme İsteği (Tatlı Tüketimine Yatkınlık)
- Karbonhidrat Alımına Yatkınlık

VİTAMİNLER

- Düşük C Vitamini Seviyesine Yatkınlık
- D Vitamini Eksikliğine Yatkınlık

PATOLOJİLER VE İNTOLERANSLAR

- Laktoz İntoleransı
- Çölyak Hastalığı
- Tip 1 Diyabet
- Tip 2 Diyabet

BİYOBELİRTEÇLER

- Anormal LDL (Kötü) Kolesterol Seviyesine 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.

Genel Beslenme Planı



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 bulundurmalısınız..



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

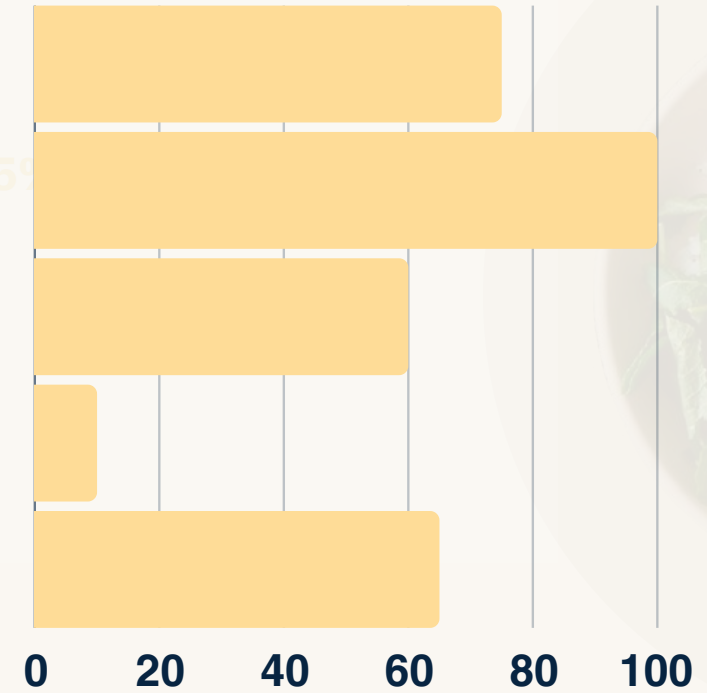
Protein

Yağ

14.8%

Gluten

Laktoz



Vitamin Grafiğın

50%

D Vitamini

Genetik yatkınlığınız, D vitamini emiliminizin veya sentezinizin ortalama olabileceğini gösteriyor. Bu, kemik sağlığını korumak ve bağışıklık fonksiyonlarınızı desteklemek için veya D vitamini açısından zengin besinler tüketmenizi gerektirebilir.

C Vitamini

Genetik yapınız, C vitamini gereksiniminizin normal olduğunu gösteriyor. Bu seviye bağışıklık sisteminizin optimal çalışması için yeterlidir. C vitamini, kolajen üretimini destekleyerek cilt sağlığını da iyileştirebilir.

100%

Diyet ve Kilo

Aşırı Kiloya Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Biraz Olumsuz:

Genotipinize dayanarak, aşırı kilo birikimi riskine yatkınlığınızın biraz yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumda, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek ve düzenli fiziksel aktiviteyi hayatınıza entegre etmek önemlidir. Örneğin, akşam yemeklerinde karbonhidratları sınırlayarak bol sebze yemekler tüketebilir, düzenli olarak yürüyüş yaparak aktif kalabilirsiniz. Dengeli bir beslenme planı oluşturarak, işlenmiş gıdaları sınırlamak, meyve, sebze, tam tahıl ve protein kaynaklarına odaklanmak sağlıklı bir vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olabilir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmek ve düzenli fiziksel aktiviteyi hayatınızın bir parçası haline getirmek, metabolik sağlığı iyileştirebilir, kronik hastalıkların riskini azaltabilir ve genel sağlık durumunu artırabilir.

Gen: FTO

Geniniz aşırı kiloya
biraz yatkın
olduğunuzu söylüyor

Diyet ve Kilo Kolay Kilo Vermeye Yatkınlık

Gen: TCF7L2

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Olumlu:

Genetik profilinize dayanarak, kilo kaybına yatkınlığınızın yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu, kilo verme sürecinin sizin için daha uygun olabileceği anlamına gelir, ancak hormonal dengenin ve metabolizmanın göz önünde bulundurulması önemlidir. Bir sağlık uzmanıyla çalışarak kişiselleştirilmiş bir kilo verme planı oluşturmak faydalı olabilir. Sağlıklı bir diyet programı ve düzenli egzersiz, kilo kaybınızı destekleyebilir ve kalıcı sonuçlar elde etmenize yardımcı olabilir. Örneğin, öğünlerinizde protein açısından zengin gıdalar (tavuk, balık, baklagiller), kompleks karbonhidratlar (yulaf, kinoa) ve sağlıklı yağlar (avokado, zeytinyağı) içeren dengeli bir beslenme planı oluşturabilirsiniz. Ayrıca, günlük yürüyüşler ve haftada birkaç gün kuvvet antrenmanları yapmak metabolizmanızı hızlandırabilir. Bu olumlu genotipin avantajlarını kullanarak sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek ve motivasyonunuzu korumak önemlidir. Kilo kaybı sürecinde karşılaşılabileceğiniz zorluklarla başa çıkmanıza yardımcı olacak bir destek sistemine sahip olmak da faydalı olabilir.

Analiz edilen genotipiniz
kolay kilo vermeye
yatkınlığınızın olumlu
olduğunu söylüyor

FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Yağ Alımına Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Olumlu:

Genetik profiliniz, yağ alımında olumlu bir eğilim gösterdiğinizi işaret ediyor. Bu, yağ içeren gıdaları dengeli bir şekilde tüketme eğiliminde olduğunuzu ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirdiğinizi gösterir. Sağlıklı yağ kaynaklarına, özellikle doymamış yağlara, odaklanmak genel sağlığınızı destekleyebilir. Zeytinyağı, avokado ve yağlı balıklar gibi besinleri tercih ederek, doymuş yağları sınırlamak sağlıklı bir yaşam sürdürmenizi kolaylaştırabilir. Kişisel beslenme planınızı oluştururken, genetik bilgilere dayanarak sağlık uzmanlarından destek alabilir ve yağ alımınızı dengeleyebilirsiniz.

Gen: FGF21



Analiz edilen genotipiniz
yağ alımına
yatkınlığınızın olumlu
olduğunu söylüyor

Diyet ve Kilo

Düşük Karbonhidratlı

Diyete Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Biraz Olumsuz:

Genotipinize dayanarak, düşük karbonhidratlı bir diyetin sizin için en uygun seçenek olmayabileceği düşünülmektedir. Düşük karbonhidratlı diyetlerin kilo kaybı üzerindeki etkisi sınırlı olabilir ve uzun vadede bağırsak sağlığını olumsuz etkileyebilir. Özellikle lif alımının yetersiz kalması, sindirim sisteminde problemlere yol açabilir. Alternatif olarak, daha dengeli bir karbonhidrat alımı ve lif açısından zengin bir diyet planı düşünmek mantıklı olabilir. Bu süreçte, bir beslenme uzmanına danışarak size en uygun beslenme düzenini belirlemek önemlidir.

Gen: FTO

Analiz edilen genotipiniz düşük karbonhidratlı diyeteye yatkınlığınızın biraz olumsuz olduğunu söylüyor

Diyet ve Kilo Yüksek Proteinli Diyete Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Olumlu:

Genotipinize dayanarak, protein açısından zengin bir diyetle olumlu yanıt verme eğiliminiz olduğu gösteriyor. Bu, protein tüketiminin kilo kaybı veya kas kütlesi artışı gibi hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabileceği anlamına gelir. Örneğin, kahvaltıda yumurta beyazı ve lor peyniri gibi protein açısından zengin besinleri tercih edebilir, öğle yemeğinde ise ızgara tavuk veya yağsız kırmızı et ile birlikte bol yeşillikli bir salata tüketebilirsiniz. Protein açısından zengin bir diyet, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu besin maddelerini almanıza ve sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmenize destek olabilir. Dengeli bir beslenme planı oluşturmak için sağlık uzmanınızla işbirliği yaparak, kişisel hedeflerinize uygun bir beslenme stratejisi belirleyebilirsiniz.

Gen: FTO



Analiz edilen genotipiniz
yüksek proteinli diyetle
yatkınlığınızın olumlu
olduğunu söylüyor

FALCONGENE

Diyet ve Kilo Yetişkinlerde Obeziteye Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Olumsuz:

Genetik profilinize dayanarak, erken başlangıçlı obezite riskinizin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu genetik yatkınlığı yönetmek için sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemek kritik öneme sahiptir. Örneğin, işlenmiş gıdalar ve şekerli ürünler yerine taze sebzeler, meyveler ve tam tahıllarla dengeli bir diyet oluşturabilirsiniz. Ayrıca, haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik egzersiz yapmak ve güçlendirme egzersizleri ile kas kütlelerini artırmak, metabolizmanızı hızlandırabilir ve kilo kontrolünü destekleyebilir. Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarıyla birlikte, düzenli olarak sağlık uzmanlarıyla iletişimde olmak ve kişiselleştirilmiş bir sağlık planı oluşturmak, obezite riskinizi yönetmenize yardımcı olabilir. Her bireyin ihtiyaçları farklı olduğundan, kişisel sağlık planınızı belirlemek için sağlık uzmanlarının rehberliğini almak önemlidir.

Gen: FTO

Analiz edilen genotipiniz yetişkinlerde obeziteye yatkınlığınızın yüksek olduğunu söylüyor. Kolay kilo vermeye yatkın olduğunuz için uygun bir diyet planı ile kontrol edebilirsiniz.

FALCONGENE

Diyet ve Kilo

Düşük Kalorili Diyet ile İştah Azaltmaya Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Biraz Olumlu:

Genetik yapınıza göre, düşük kalorili diyetlerin iştahınızı azalttığı görülüyor. Ancak bu etki ortalamadan biraz daha düşük olabilir. Yine de, kilo verme veya kilo kontrolü için bu tür diyetler etkili olabilir. Dengeli bir beslenme planı oluşturmak, porsiyon kontrolü yapmak ve sağlıklı yağlar, proteinler ve lifler eklemek önemlidir. Herhangi bir kilo verme planına başlamadan önce, kişisel sağlık durumunuzu ve beslenme ihtiyaçlarınızı göz önünde bulundurarak bir sağlık profesyoneline danışmanız önemlidir.

Gen: FGF21

Analiz edilen genotipiniz düşük kalorili diyet ile iştah azaltmaya yatkınlığınızın biraz olumlu olduğunu söylüyor

Diyet ve Kilo

Yüksek Proteinli Diyet ile İştah Azaltmaya Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Biraz Olumsuz:

Genetik yapınıza dayanarak, yüksek proteinli bir diyetin iştah seviyeniz üzerinde biraz olumsuz bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, yüksek protein alımının sizde tokluk hissi oluşturmadığını veya iştahınızı yeterince azaltmadığını gösterebilir. Bu durumda, yüksek proteinli bir diyetin kilo verme veya kilo kontrolü hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmayabileceği düşünülebilir. Alternatif beslenme stratejileri geliştirmek, besinleri dengeli bir şekilde tüketmek, porsiyon kontrolü yapmak ve düzenli fiziksel aktiviteyi ihmal etmemek bu süreçte size yardımcı olabilir. Ancak, kişisel beslenme ihtiyaçlarınıza uygun bir plan oluşturmak için bir sağlık uzmanına danışmanız önemlidir.

Gen: FTO

Analiz edilen genotipiniz yüksek proteinli diyet ile iştah azaltmaya yatkınlığınızın biraz olumsuz olduğunu söylüyor

Diyet ve Kilo

Tatlı Tüketimine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Biraz Olumlu:

Genetik profiliniz, tatlılara karşı az bir yatkınlığınız olduğunu işaret ediyor. Bu, tatlılara karşı düşük bir oranda istek duyabileceğinizi gösterir. Tatlı tüketiminizi kontrol altında tutmak, sağlıklı beslenme alışkanlıkları açısından önemlidir. Tatlıları nadiren ve porsiyon kontrolü yaparak tüketmek uygun olacaktır. Alternatif olarak, doğal tatlandırıcılarla veya düşük şeker içeriğine sahip tatlılarla tatlı ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz. Meyve, yoğurt meyve karışımı, hurma ve bitter çikolata gibi sağlıklı tatlı seçenekleri, tatlı tüketiminizi yönetmenize yardımcı olabilir. Bir beslenme uzmanından destek almak da, sağlıklı alışkanlıklarınızı sürdürmede faydalı olabilir.

Gen: FGF21

Analiz edilen genotipiniz
tatlı tüketimine
yatkınlığınızın biraz
olumlu olduğunu
söylüyor

Diyet ve Kilo

Karbonhidrat Alımına Yatkınlık

Gen: FGF21

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Biraz Olumlu:

Genetik profiliniz, karbonhidratları normal düzeyde tüketme eğiliminde olduğunuzu ve sağlıklı bir şekilde karbonhidrat alımınızı sürdürebileceğinizi gösteriyor. Bu durumda, tam tahıllar, sebzeler, meyveler ve baklagiller gibi kompleks karbonhidrat kaynaklarını tercih ederek beslenmenizi dengeleyebilir ve vücudunuzun ihtiyaçlarını karşılayabilirsiniz. Rafine edilmiş karbonhidratlardan kaçınarak, sindirim sisteminize uzun süreli enerji sağlayan besleyici gıdalara yönelebilirsiniz. Sağlık uzmanlarından alacağınız danışmanlık, karbonhidrat alımınızı optimize etmek ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek için yararlı olabilir. Size uygun bir beslenme programı oluşturarak bu süreci destekleyebilirler.

Analiz edilen genotipiniz karbonhidrat alımına yatkınlığınızın biraz olumlu olduğunu söylüyor

Vitaminler

Düşük C Vitamini Seviyesine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Olumlu:

Genetik profilinize göre, düşük C vitamini seviyelerine yatkınlığınızın olmadığı gözlemlenmiştir. Bu durum, vücudunuzun C vitamini seviyelerini dengede tutma eğiliminde olduğunu gösterir. C vitamini, bağışıklık sistemi, cilt sağlığı ve demir emilimi gibi birçok önemli işlevi destekler. Dengeli bir beslenme düzeni ve çeşitli besinler içeren bir diyet, C vitamini seviyelerinizi korumanıza yardımcı olabilir. Özellikle sigara içenler veya hamile/emziren kadınlar için C vitamini alımını artırmak faydalı olabilir. Ancak, besin takviyeleri almadan önce bir sağlık uzmanına danışmak en uygun beslenme planını belirlemenize yardımcı olacaktır.

Gen: SLC23A1



Analiz edilen genotipiniz düşük C vitamini seviyesine yatkınlığınızın olmadığını söylüyor

Vitaminler

D Vitamini Eksikliğine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Sizi Etkilemez:

Genetik analizleriniz, D vitamini eksikliğine yatkınlığınızın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durum, genetik faktörlerinizin D vitamini seviyelerini koruma yeteneğini sınırladığını, ancak bu durumun ciddi bir risk oluşturmadığını belirtir. D vitamini eksikliği, güneşe maruz kalma, beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzı gibi faktörlerden etkilenir. Dengeli bir beslenme düzeni ve yeterli güneş ışığı, D vitamini seviyelerinizi destekleyebilir. Kemik sağlığı, bağışıklık sistemi fonksiyonu ve genel sağlık için D vitamini önemlidir. Portakal, mandalina, çilek, brokoli, kırmızı biber ve ıspanak gibi besinlerin diyetinize dahil edilmesi faydalı olabilir. Takviye almadan önce bir sağlık uzmanına danışmanız ve düzenli kontrol yaptırmanız önemlidir.

Gen: GC

Analiz edilen genotipiniz
D vitamini eksikliğine
yatkınlığınızın normal
seviyede olduğunu
söylüyor

FALCONGENE

Patolojiler ve İntoleranslar

Laktoz İntoleransı

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Olumlu:

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 sağlığını koruyabilirsiniz.

Gen: MGM6



Analiz edilen genotipiniz
laktoz intoleransına
yatkınlığınızın olmadığını
söylüyor

Patolojiler ve İntoleranslar

Çölyak Hastalığı

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Olumsuz:

Genotipinize göre, Çölyak Hastalığı'na yatkınlığınızın yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu, gluten içeren gıdalar tükettiğinizde bağırsaklarda hasar ve ciddi sindirim sorunları yaşama riskinizin yüksek olduğu anlamına gelir. Örneğin, buğday ekmeği, bulgur veya gluten içeren soslar gibi gıdalardan kaçınmak ve glutensiz alternatiflere yönelmek sizin için önemlidir. Semptomlar arasında karın ağrısı, şişkinlik, ishal, kilo kaybı, deri döküntüleri ve halsizlik yer alabilir. Eğer bu semptomları yaşıyorsanız veya bu hastalığa yatkınlıkla ilgili endişeleriniz varsa, bir doktora veya beslenme uzmanına danışmanız önemlidir. Olası bir Çölyak Hastalığı teşhisi durumunda, gluten içeren gıdalardan tamamen kaçınmak ve sağlıklı bir glutensiz diyet uygulamak, semptomları kontrol altında tutmaya ve genel sağlığınızı iyileştirmeye yardımcı olabilir.

Gen: RGS1

Analiz edilen genotipiniz çölyak hastalığına yatkınlığınızın olumlu olduğunu söylüyor

FALCONGENE

Patolojiler ve İntoleranslar

Tip 1 Diyabete Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Biraz Olumlu:

Genotipinize dayanarak, Tip 1 Diyabet hastalığına yakalanma olasılığınızın oldukça düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu, Tip 1 Diyabet riskinizin düşük olması nedeniyle sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek için güçlü bir temele sahip olduğunuzu gösterir. Örneğin, dengeli bir diyet uygulayarak kan şekeri seviyelerinizi stabilize edebilir ve vücut direncinizi yüksek tutabilirsiniz. Düzenli olarak tam tahıllı gıdalar, lif açısından zengin sebzeler ve meyveler tüketmek kan şekerinizi dengeleyebilir. Ayrıca, haftada en az 150 dakika orta düzeyde egzersiz yapmak, vücut ağırlığınızı kontrol altında tutmak ve stres yönetimi için meditasyon veya yoga gibi yöntemleri uygulamak genel sağlığınızı iyileştirmeye yardımcı olabilir. Uzman bir sağlık profesyoneliyle düzenli sağlık kontrolleri yapmak da sağlık durumunuzu izlemek açısından faydalı olacaktır.

Gen:BACH2

Analiz edilen genotipiniz
Tip 1 diyabete
yatkınlığınızın olmadığını
söylüyor

Patolojiler ve İntoleranslar

Tip 2 Diyabete Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Olumlu:

Genotipinize dayanarak, Tip 2 Diyabet hastalığından etkilenme olasılığınızın oldukça düşük olduğu belirlenmiştir. Bu, Tip 2 Diyabet riskinizin düşük olduğunu gösterse de, çevresel faktörlerin ve yaşam tarzınızın hastalık riskini etkileyebileceğini unutmamak önemlidir. Dengeli beslenme alışkanlıkları ve düzenli egzersiz, bu riski daha da azaltmada kritik rol oynar. Örneğin, haftada en az 150 dakika tempolu yürüyüş yaparak veya bisiklete binerek kan şekeri seviyelerinizi kontrol altında tutabilirsiniz. Beslenmenizde ise tam tahıllar, lifli sebzeler ve düşük glisemik indeksli meyveleri tercih ederek kan şekerinizi dengeleyebilirsiniz. Stres yönetimi ve düzenli uyku da genel sağlığınızı destekleyecek önemli faktörlerdir. Herhangi bir belirti veya endişe durumunda, bir sağlık uzmanına danışarak düzenli kontrollerinizi ihmal etmemeniz önerilir.

Gen:TCF7L2

Analiz edilen genotipiniz
Tip 2 diyabete
yatkınlığınızın olmadığını
söylüyor

FALCONGENE

Biyobelirteçler

Anormal LDL (Kötü) Kolesterol Seviyesine Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Analiz Edilen Genotipiniz Sizi Etkilemez:

Genotipinize göre, LDL kolesterol seviyelerinizin ortalama olma eğiliminin orta düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumda, genetik sonuçlarınızın doğrudan olumsuz bir etkisi olmasa da, kalp sağlığını desteklemek için sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmek ve düzenli fiziksel aktivite yapmak önemlidir. LDL kolesterol seviyelerini kontrol altında tutmak için doymuş yağ alımını azaltmak, lifli gıdalar tüketmek ve gerektiğinde tıbbi destek almak gerekebilir. Sağlık durumunuz hakkında daha fazla bilgi almak ve uygun tedavi seçeneklerini değerlendirmek için bir sağlık uzmanına danışmanız önerilir.

Gen:CELSR2

Analiz edilen genotipiniz
anormal LDL kolesterol
seviyesine yatkınlığınızın
normal seviyede
olduğunu söylüyor

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

Nütrigenetik 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 dizilenir.
- 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 anlamanızı 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 yiyeceklerle 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 anlamanızı 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 yapabilirim mi?

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.