

Özlem'in Diyet Raporu

Genetik bilginizle sağlığınıza yön verin.

"Bu rapor, genetik yapınıza dayalı kişiselleştirilmiş bilgiler sunarak daha sağlıklı bir gelecek için bilinçli kararlar vermenize yardımcı olur."

Reliable

Scientific Approach

Innovative

İçindekiler

Bölümler

Yönetici Özeti	01
Özellik Analizi Genel Bakış	02
Beslenme Özeti	03
Vitamin ve Mineraller Özeti	04
Detaylı PRS Analizi	05
Beslenme Genetiği	06
Beslenme Analizi	07
Vitamin ve Mineral Analizi	08
Kaynakça	09
Erişim Kodu Bilgileri	10
Bilgi	11
Sık Sorulan Sorular	12

Bu rapor gizli tıbbi bilgiler içermektedir

Lütfen bu belgeyi güvenli tutun ve yalnızca yetkili sağlık hizmeti sağlayıcıları ile paylaşın

Rapor Oluşturulma Tarihi: 4 Aralık 2025

Kişisel Sağlık Değerlendirmeniz

Bu rapor, zindeliğinizi optimize etmek için önemli sağlık içgörülerinizi, açıklamalarınızı ve önerilerinizi özetler.

Genel Skor:

52%

Orta Risk

İncelenen

33

Özellik

İncelenen

8

Kategori

≤ 10%

Düşük Risk

11% - 25%

Azalmış Risk

26% - 74%

Orta Risk

75% - 89%

Artmış Risk

≥ 90%

Yüksek Risk

Persentil tabanlı risk seviyeleri

Kategori Bazlı Dağılım

2 Yüksek

5 Artmış

20 Orta

5 Azalmış

1 Düşük



VÜCUT KOMPOZİSYONU VE
KİLO YÖNETİMİ

5 Özellik

Orta

66%



KARDİYOYASKÜLER SAĞLIK
VE KAN BASINCI

4 Özellik

Orta

43%



METABOLİK SAĞLIK VE
DİYABET

6 Özellik

Orta

62%



LİPİD METABOLİZMASI VE
KOLESTEROL

6 Özellik

Orta

54%



KARACİĞER SAĞLIĞI VE
ALKOL METABOLİZMASI

2 Özellik

Orta

56%



VİTAMİN VE MİNERAL
DURUMU

5 Özellik

Orta

43%



SİNDİRİM VE
GASTROİNTESTİNAL SAĞLIK

2 Özellik

Orta

61%



BESİN ALIMI VE DAVRANIŞSAL

3 Özellik

Orta

31%

Özellik Raporu

Özellik Bazında Genel Bakış

Erişim Kodu: 0000-0000

Tarih: 04 Ara 2025

Toplam Özellikler: 33

1

DÜŞÜK RİSKLİ

5

AZALMIŞ RİSKLİ

20

ORTA RİSKLİ

5

ARTMIŞ RİSKLİ

2

YÜKSEK RİSKLİ

Persentil tabanlı risk seviyeleri: ≤ 10% 11% - 25% 26% - 74% 75% - 89% ≥ 90%

Vücut Kompozisyonu ve Kilo Yönetimi

Ortalama: 66%

VKİ'ye Göre Ayarlanmış Bel-Kalça Oranı	50%	ORTA	▲	Vücut Kompozisyonu	87%	ARTMIŞ	▲
Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	63%	ORTA	▲	Vücut Ağırlığı	58%	ORTA	▲
Yağsız Vücut Kütlesi	71%	ORTA	▲				

Kardiyovasküler Sağlık ve Kan Basıncı

Ortalama: 43%

C-Reaktif Protein	75%	ARTMIŞ	▲	Diastolik Kan Basıncı	26%	ORTA	▲
Hipertansiyon	48%	ORTA	▲	Sistolik Kan Basıncı	24%	AZALMIŞ	▼

Metabolik Sağlık ve Diyabet

Ortalama: 62%

VKİ'ye Göre Ayarlanmış Açlık Kan Şekeri	88%	ARTMIŞ	▲	HbA1c Ölçümü	56%	ORTA	▲
Kandaki Glukoz Miktarı	22%	AZALMIŞ	▼	Kandaki İnsülin	75%	ARTMIŞ	▲
Gut Hastalığı	36%	ORTA	▲	Tip 2 Diabetes Mellitus	97%	YÜKSEK	▲

Lipid Metabolizması ve Kolesterol

Ortalama: 54%

Hiperkolesterolemi	61%	ORTA	▲	Apolipoprotein A 1	10%	DÜŞÜK	▼
Apolipoprotein B	58%	ORTA	▲	Lipoprotein A	75%	ORTA	▲
Yağ Asidi	56%	ORTA	▲	Trigliserit	64%	ORTA	▲

Karaciğer Sağlığı ve Alkol Metabolizması

Ortalama: 56%

Alkol Bağımlılığı	28%	ORTA	▲	Alkolik Karaciğer Sirozu	84%	ARTMIŞ	▲
-------------------	-----	------	---	--------------------------	-----	--------	---

Vitamin ve Mineral Durumu

Ortalama: 43%

Kalsiyum	21%	AZALMIŞ	▼	Demir Metabolizması Sorunları	62%	ORTA	▲
B12 Vitamini Eksikliği	71%	ORTA	▲	Vitamin B	49%	ORTA	▲
Vitamin D Düzeyi	11%	AZALMIŞ	▼				



Sindirim ve Gastrointestinal Sağlık

Ortalama: 61%

Çölyak Hastalığı	30%	ORTA		Kolelitiazis	92%	YÜKSEK	
------------------	-----	------	--	--------------	-----	--------	--



Besin Alımı ve Davranışsal

Ortalama: 31%

Kahve Tüketim	16%	AZALMIŞ		Nikotin Bağımlılığı	35%	ORTA	
Çay Tüketim Ölçümü	44%	ORTA					

Beslenme Analizi

Genetik profilinize dayalı diyet etkinliği

Erişim Kodu: 0000-0000

Tarih: 04 Ara 2025

Toplam Özellikler: 14

Akdeniz Diyetinin Etkinliği	39%	Düşük Karbonhidratlı Diyetin Etkinliği	55%
Düşük Yağlı Diyetin Etkinliği	53%	Yüksek Proteinli Diyetin Etkinliği	47%
Fazla Kiloya Yatkınlık	55%	Erken Başlangıçlı Fazla Kilo	62%
Kilo Verme Kolaylığı	72%	MUFA'ya Kilo Kaybı Yanıtı	38%
Duygusal Yeme	35%	Atıştırma Eğilimi	64%
Tatlı Tercihi	40%	Karbonhidrat Alımı	53%
Yağ Alımına Duyarlılık	41%	İştah ve Hipokalerili / Yüksek Proteinli Diyet	38%

Vitaminler ve Mineraller Özeti

Vitamin ve mineral metabolizmasını etkileyen genetik faktörlere genel bakış

Erişim Kodu: 0000-0000

Tarih: 04 Ara 2025

Toplam Vitamin ve Mineraller: 14

Vitamin A - Carotenoid Conversion 2 gen analiz edildi BCMO1 genindeki varyasyonlar β -karotenin retinole dönüşümünü azaltır.	Yüksek Risk	Vitamin A - Retinol Metabolism 1 gen analiz edildi RBP4 ve TTR genleri retinol taşınması ve plazma düzeylerini etkiler.	Yüksek Risk
Vitamin B6 1 gen analiz edildi Varyasyonlar aktif B6 formu olan piridoksal fosfat metabolizmasını etkiler.	Yüksek Risk	Vitamin B9 (Folate) 2 gen analiz edildi MTHFR varyasyonları folat metabolizmasını yavaşlatır ve homosistein düzeylerini artırır.	Normal
Vitamin B12 3 gen analiz edildi Bu varyasyonlar B12 emilimini ve plazma düzeylerini azaltır.	Orta	Vitamin C 2 gen analiz edildi Bu varyasyonlar C vitamini taşıyıcılarının etkinliğini azaltır.	Orta
Vitamin D 3 gen analiz edildi Bu genler D vitamini sentezi ve bağlanmasını etkiler.	Normal	Vitamin K 2 gen analiz edildi Vitamin K geri dönüşümünü ve pıhtılaşma verimini etkiler.	Normal
Calcium 1 gen analiz edildi Kalsiyum algısı ve paratiroid aktivitesini etkiler.	Yüksek Risk	Phosphorus 1 gen analiz edildi Fosfat dengesini ve kemik mineralizasyonunu düzenler.	Yüksek Risk
Iron 2 gen analiz edildi Demir emilimi ve depolanma kapasitesini belirler.	Normal	Magnesium 2 gen analiz edildi Magnezyum taşınımı ve geri emilimini etkiler.	Orta
Zinc 1 gen analiz edildi Çinko taşınımını ve plazma düzeylerini etkiler.	Yüksek Risk	Homocysteine 3 gen analiz edildi Varyasyonlar metilasyon döngüsünü bozar, homosistein düzeylerini ve kalp-damar riskini artırır.	Orta

Poligenik Risk Skorları Bölümü

Karmaşık Genetik Özellikleri Anlamak

Bu bölüm, birlikte çalışan birden fazla genin etkilediği karmaşık özellikler için genetik yatkınlığınızı inceler.

Poligenik Risk Skorlarını Anlamak

Boy, metabolizma ve hastalık yatkınlığı gibi insan özelliklerinin çoğu tek bir gen tarafından kontrol edilmez. Bunun yerine, her biri küçük bir etki sağlayan yüzlerce veya binlerce genetik varyantın birleşik etkisinden kaynaklanır.

Poligenik Risk Skoru (PRS), bu birçok varyantın etkilerini toplayarak genetik yatkınlığınızı genel popülasyona göre tahmin eder. Birden fazla genetik faktörün bir özelliği etkilemek için nasıl birlikte çalıştığına dair kapsamlı bir görünüm sağlar.

Skorlarınızı Okumak

Skorlarınız, genel popülasyonla karşılaştırıldığında nerede olduğunuzu gösteren persentiller olarak sunulur. Daha yüksek bir persentil, o özellik için daha yüksek genetik yatkınlık gösterir.

PRS'nin kesinlik değil, genetik eğilimi gösterdiğini anlamak önemlidir. Çevresel faktörler, yaşam tarzı seçimleri ve diğer genetik olmayan etkiler, gerçek sağlık sonuçlarını belirlemede önemli roller oynar.

Genetik Yatkınlık + Yaşam Tarzı = Toplam Risk

Bu Bölümde Neler Var

Her özellik, kardiyovasküler sağlıktan metabolik işleve kadar birden fazla sağlık kategorisinde analiz edilir. Her özellik için, genetik profilinize en güçlü katkıyı sağlayan en yüksek etki ağırlığına sahip 10 genetik belirteç gösterilir.

Her özellik kartı, persentil sıralamanızı, ana genetik varyantları (genotipleri) ve kişiselleştirilmiş önerileri içerir. Her analizikse destekleyen detaylı varyant bilgisine ve bilimsel referanslara erişmek için QR kodları sağlanır.



KATEGORİ • ORTA RİSK

Vücut Kompozisyonu ve Kilo Yönetimi

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 66%



5

ANALİZ EDİLEN

66%

ORTALAMA

1

ARTMIŞ RİSK

4

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



1 Artmış Risk
4 Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

VKI'ye Göre Ayarlanmış Bel-Kalça Oranı

Orta

Vücut Kompozisyonu

Artmış

Vücut Kitle İndeksi (VKİ)

Orta

Vücut Ağırlığı

Orta

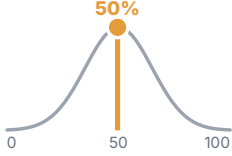
Yağsız Vücut Kütlesi

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 50%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Kardiyovasküler ve kuvvet antrenmanlarıyla aktif bir yaşam tarzı sürdürün ve vücut yağ dağılımını düzenli aralıklarla izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

VKİ'ye göre ayarlanmış bel-kalça oranı, vücut yağ dağılımının bir ölçüsüdür ve vücut kitle indeksine (VKİ, BMI) göre ayarlanmış bel çevresinin kalça çevresine oranıdır. Özellikle VKİ'ye göre daha yüksek bir bel-kalça oranı, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık gibi metabolik hastalık risklerinin artmasıyla bağlantılı olan viseral yağın bir göstergesidir. Yüksek bel-kalça oranına genetik yatkınlığınızı anlamak, daha sağlıklı bir vücut kompozisyonunu teşvik etmek ve sağlık risklerini azaltmak için yaşam tarzı değişikliklerine rehberlik etmeye yardımcı olabilir.

Sonuç

VKİ'ye göre ayarlanmış bel-kalça oranı için PRS sonucunuz 49.6 persentilindedir. Bu, yüksek bel-kalça oranına orta derecede genetik yatkınlık olduğunu göstermektedir. Hem kardiyovasküler hem de kuvvet antrenmanı egzersizlerini içeren aktif bir yaşam tarzı sürdürmek, yağ dağılımını yönetmeye yardımcı olabilir. Lif açısından zengin bir diyet uygulamak, şekerli gıda alımını azaltmak ve susuz kalmamak da faydalı stratejilerdir. Bel ve kalça çevresinin periyodik olarak izlenmesi, vücut yağ dağılımındaki herhangi bir değişikliğin belirlenmesine yardımcı olabilir ve daha ileri yaşam tarzı ayarlamalarına rehberlik edebilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Diabetes Journals

DOI: 10.2337/db23-0131

[2] Circ Genom Precis Med

DOI: 10.1161/circgen.119.002775

[3] Nature

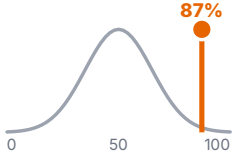
DOI: 10.1038/s41588-021-00948-2

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
RSPO3	rs1936805	CT
FLRT1	rs11231693	GG
PLIN1	rs139271800	TT
HOXC12	rs10783615	GG
ZC3H11B	rs2820443	AA
CEBPA	rs4081724	CT
INTERGENIC	rs10245353	CC
WARS2	rs2645294	GG
LY86	rs1294410	CC

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 87%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Kas kütlesini ve vücut kompozisyonunu iyileştirmek için direnç antrenmanı yapın, protein açısından zengin bir diyet uygulayın ve profesyonel destek alın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Vücut kompozisyonu ölçümü, vücuttaki yağ, kas ve kemik oranlarının değerlendirilmesini ifade eder. Bu ölçüm, genel sağlık durumunun yanı sıra obezite, osteoporoz ve sarkopeni gibi hastalık risklerinin belirlenmesi açısından önemlidir. Genetik faktörler, yağ dağılımı, kas gelişimi ve kemik yoğunluğunun korunmasında önemli rol oynar. Bu eğilimlerin anlaşılması, bireylerin diyet ve egzersiz rutinlerini buna göre şekillendirerek vücut kompozisyonunu optimize etmelerine ve daha iyi sağlık sonuçları elde etmelerine yardımcı olabilir.

Sonuç

Vücut kompozisyonu ölçümü için PRS sonucunuz 87.3 persentilindedir. Bu, daha yüksek yağ yüzdesi veya daha düşük kas kütlesi gibi daha az elverişli vücut kompozisyonuna yüksek genetik yatkınlığı gösterir. Kas kütlesini artırmak ve vücut kompozisyonunu iyileştirmek için düzenli direnç antrenmanı egzersizleri yapmak önemlidir. Yüksek protein içeren bir diyet, direnç egzersizleri ile kas oluşumuna ve korunmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca, yürüyüş veya koşu gibi ağırlık taşıyan aktiviteler kemik yoğunluğunu destekleyebilir. Bir fitness eğitmenine veya beslenme uzmanına danışmak, vücut kompozisyonunuzu iyileştirmek için kişiselleştirilmiş bir plan oluşturmaya yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

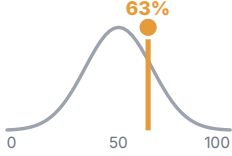
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FTO	rs1421085	CC
MC4R	rs2229616	GG
PPARG	rs1801282	CC
SEC16B	rs543874	TT
GIPR	rs1800437	GG
SLC39A8	rs13107325	GG
NRXN3	rs10146997	AA
ADCY3	rs11676272	TC
MC4R	rs10871777	TC
WSCD2	rs3764002	CC

ORTA RİSK

Persentil 63%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Sağlıklı beslenmeyi sürdürün, düzenli egzersiz yapın ve BMI değişikliklerini periyodik olarak izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Vücut Kitle İndeksi (VKİ), vücut ağırlığı ile boy arasındaki ilişkiye dayalı olarak hesaplanan bir vücut yoğunluğu göstergesidir. Kilogram cinsinden ağırlığın, metre cinsinden boyun karesine bölünmesiyle (kg/m^2) elde edilir. VKİ, genellikle vücut yağ düzeyini değerlendirmek ve bireyleri zayıf, normal kilolu, fazla kilolu ve obez kategorilerine ayırmak için kullanılır. VKİ, diyabet, kardiyovasküler hastalık ve hipertansiyon gibi kiloyla ilişkili sağlık risklerini değerlendirmede önemli bir araçtır; ancak kas ve yağ kütlesi arasında ayrım yapmadığından sınırlılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır. VKİ'ye yönelik genetik yatkınlığınızı anlamak, sağlıklı kiloya ulaşmak ve bunu sürdürmek için uygun yaşam tarzı stratejilerinin planlanmasına yardımcı olabilir.

Sonuç

VKİ için PRS sonucunuz 63.2 persentilindedir. Bu, VKİ'deki değişikliklere orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Porsiyon boyutlarına dikkat ederek ve besin değeri yüksek gıdalar seçerek dengeli bir diyet sürdürmek faydalıdır. Aerobik ve direnç eğitiminin bir karışımını içeren düzenli egzersiz, kilonun düzenlenmesine yardımcı olacaktır. VKİ'nizin periyodik olarak izlenmesi, zaman içindeki değişiklikler hakkında fikir verebilir ve gerektiğinde yaşam tarzınızda gerekli ayarlamaları yapmanıza yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

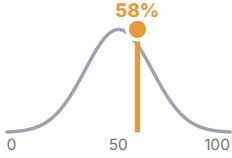
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FTO	rs1421085	CC
TMEM18	rs2867105	CC
MC4R	rs476828	AG

ORTA RİSK

Persentil 58%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Besin açısından zengin bir diyet uygulayın, düzenli egzersiz yapın ve kilo değişikliklerini periyodik olarak izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Vücut ağırlığı, bir bireyin toplam kütesini ifade eder ve tipik olarak kilogram cinsinden ölçülür. Vücut ağırlığı genetik, diyet, yaşam tarzı ve genel sağlık gibi çeşitli faktörlerden etkilenir. Sağlıklı bir vücut ağırlığının korunması, kardiyovasküler hastalık, diyabet ve eklem sorunları gibi sağlık sorunları riskini azaltmak için önemlidir. Vücut ağırlığına genetik yatkınlığın anlaşılması, optimum kiloya ulaşmak ve bu kiloyu korumak için kişiselleştirilmiş yaşam tarzı ayarlamalarına rehberlik ederek genel sağlığa katkıda bulunabilir.

Sonuç

Vücut ağırlığı için PRS sonucunuz 58.4 persentilindedir. Bu, vücut ağırlığındaki değişimlere orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Tutarlı bir egzersiz rejiminin sürdürülmesi ve besin değeri yüksek gıdalar içeren dengeli bir diyet, kilonun etkili bir şekilde düzenlenmesine yardımcı olabilir. Porsiyon boyutlarına dikkat etmek ve aktif bir yaşam tarzı sürdürmek de faydalıdır. Kilonuzu periyodik olarak izlemek, herhangi bir değişikliği erken tespit etmeye yardımcı olabilir ve gerekli yaşam tarzı ayarlamalarını mümkün kılabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

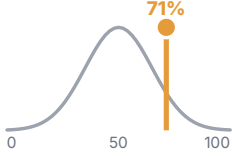
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FTO	rs1421085	CC
R3HCC1L	rs11189513	AA
HHLPL2	rs3748666	CC
TTBK2	rs6493068	TC
MST1R	rs2230590	AA
BCL11A	rs243021	CT
TRMT9B	rs502882	GA
LIF	rs9614163	TT
FSIP1	rs16969386	GG
SLC2A2	rs8192675	AG

● ORTA RİSK

Persentil 71%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Kuvvet antrenmanı egzersizlerini dahil edin ve aktif bir yaşam tarzı sürdürün.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Yağsız Vücut Kütlesi (LBM), bir bireyin vücut yağı hariç toplam ağırlığını ifade eder. Vücudun yapısal ve işlevsel bileşenlerini oluşturan kaslar, kemikler, organlar, su ve bağ dokularından oluşur. Daha yüksek oranda yağsız vücut kütlesine sahip olmak genellikle daha iyi metabolik sağlık, kas gücü ve fiziksel performans ile ilişkilendirilir. Egzersiz, diyet ve genetik gibi faktörlerin tümü yağsız vücut kütlesinin belirlenmesinde önemli rol oynar. Daha yüksek bir yağsız vücut kütlesini korumak obezite, diyabet ve diğer metabolik durumların riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Sonuç

Yağsız vücut kütlesi için PRS sonucunuz 71.4 persentilindedir ve ortalama bir genetik yatkınlığa işaret etmektedir. Kuvvet antrenmanı egzersizlerinin dahil edilmesi ve yeterli protein içeren dengeli beslenme, sağlıklı yağsız vücut kütlesinin korunmasına yardımcı olabilir. Fiziksel aktivitede tutarlılık ve aktif bir yaşam tarzının sürdürülmesi, vücut kompozisyonunun optimize edilmesinde kilit faktörlerdir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

[2] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FTO	rs1421085	CC
ACAN	rs28407189	AA
MC4R	rs2229616	GG
CHCHD7	rs9650315	GG
GDF5	rs143384	CC
SERPINA1	rs28929474	GG
LCORL	rs16896068	TT
ENPP2	rs10283100	CC
SRSF9	rs145350287	AA
C14orf39	rs33912345	GT



KATEGORİ • ORTA RİSK

Kardiyovasküler Sağlık ve Kan Basıncı

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 43%

4

ANALİZ EDİLEN

43%

ORTALAMA

1

ARTMIŞ RİSK

2

ORTA RİSK

1

AZALMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



- 1 Artmış Risk
- 2 Orta Risk
- 1 Azalmış Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

C-Reaktif Protein

Artmış

Diyastolik Kan Basıncı

Orta

Hipertansiyon

Orta

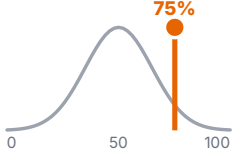
Sistolik Kan Basıncı

Azalmış

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 75%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

CRP seviyelerini izleyin, anti-enflamatuar bir diyet benimseyin, düzenli fiziksel aktivitede bulunun ve sağlık uzmanınıza danışın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

C-reaktif protein (CRP) ölçümü, kandaki CRP seviyelerinin ölçülmesini ifade eder. CRP, vücuttaki enflamasyona yanıt olarak yükselen enflamatuar bir biyobelirteçtir. Yüksek CRP seviyeleri kardiyovasküler hastalık, diyabet, hipertansiyon ve bazı kanser risklerinin artmasıyla ilişkilidir. CRP seviyelerinin ölçülmesi, genel sağlık ve enflamasyon durumunuz hakkında bilgi sağlayarak altta yatan koşulları yönetmek ve sağlık risklerini azaltmak için erken müdahalelere rehberlik edebilir.

Sonuç

Yüksek C-reaktif protein seviyeleri için PRS sonucunuz 75.2 persentilindedir. Bu, artmış enflamasyona karşı daha yüksek bir genetik yatkınlığı gösterir. Özellikle kardiyovasküler hastalık veya diyabet için başka risk faktörleriniz varsa, CRP seviyelerini düzenli olarak izlemek için sağlık uzmanınızla birlikte çalışmanız önemlidir. Meyve, sebze ve omega-3 yağ asitleri bakımından zengin anti-enflamatuar bir diyet benimsemek, stresi yönetmek ve düzenli fiziksel aktivite yapmak enflamasyonu azaltmaya ve CRP seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-020-00757-z

[2] Elsevier

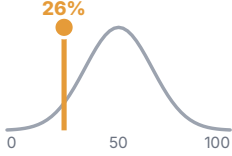
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
CRP	rs77832441	CC
CRP	rs11265263	GG
CRP	rs7553007	CT
APOE	rs769449	GG
APOC1	rs4420638	AA
CRP	rs3093059	TT
CRP	rs2808630	AA
SALL1	rs10521222	GG
IL6R	rs2228145	AC
HNF4A	rs1800961	CC

● ORTA RİSK

Persentil 26%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Sağlıklı bir yaşam tarzına devam edin, kan basıncını izleyin ve düzenli kontrollerle kardiyovasküler sağlığını koruyun.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Diyastolik kan basıncı, kalp atımlar arasında dinlenirken, kalp odacıklarının kanla yeniden dolmasına izin veren arterlerdeki basınçtır. Yüksek diyastolik basınç, kalp hastalığı ve inme gibi durumlar için artan riske işaret edebileceğinden, kardiyovasküler sağlığın önemli bir ölçütüdür. Yüksek veya düşük diyastolik kan basıncına genetik yatkınlığınızı anlamak, kardiyovasküler sağlığı korumak için yaşam tarzı değişikliklerine ve önleyici stratejilere rehberlik etmeye yardımcı olabilir.

Sonuç

Diyastolik kan basıncı için PRS sonucunuz 25.6 persentilindedir. Bu, yüksek diyastolik basınç için düşük bir yatkınlık olduğunu gösterir. Düşük genetik riske rağmen, kardiyovasküler sağlığı desteklemek için dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite ve stres yönetimini içeren sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek önemlidir. Kan basıncının izlenmesi ve düzenli kontrollerin yapılması optimal kalp sağlığının korunmasına yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

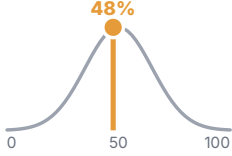
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
ATXN2	rs3184504	AA
FGF5	rs16998073	TT
NT5C2	rs11191580	AG
ULK4	rs2272007	GG
CCDC141	rs17362588	CC
NPR3	rs1173727	TC
PRDM16	rs2493292	CC
CPEB4	rs6861681	GG
IRAG1	rs4909945	GG
CABCOC01	rs4590817	GG

● ORTA RİSK

Persentil 48%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Dengeli beslenmeyi sürdürün, egzersiz yapın ve kan basıncını düzenli olarak izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Hipertansiyon veya yüksek tansiyon, kan basıncının sürekli olarak yükselmiş olduğu kronik bir durumdur. Kalp hastalığı, inme ve böbrek hastalığı dahil olmak üzere çeşitli kardiyovasküler komplikasyonlar için önemli bir risk faktörüdür. Genetik yatkınlık, yaşam tarzı faktörleri, diyet ve stres hipertansiyon gelişiminde rol oynar. Düzenli takip ve yaşam tarzı değişiklikleri kan basıncını kontrol altında tutmaya yardımcı olabilir.

Sonuç

Hipertansiyon için PRS sonucunuz 47.6 persentilindedir ve orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Tuz oranı düşük dengeli bir diyet uygulamak, düzenli egzersiz yapmak, sigara ve alkolden kaçınmak etkili önleyici tedbirlerdir. Herhangi bir değişikliği erken tespit etmek için kan basıncının rutin olarak izlenmesi de tavsiye edilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-020-00757-z

[2] PLOS

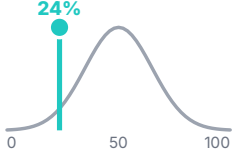
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
HFE	rs143278243	GG
SVEP1	rs76038906	CC
FGF5	rs16998073	TT
ATXN2	rs76821272	TT
ENPEP	rs33966350	GG

● AZALMIŞ RİSK

Persentil 24%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Düzenli fiziksel aktivite ve besleyici bir diyetle dengeli bir yaşam tarzını sürdürmek uzun vadede kardiyovasküler sağlığı destekleyecektir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Sistolik kan basıncı (SBP), kalbin sol karıncığı kasıldığında arterlerdeki basıncı ölçer. Yüksek SBP, kalp krizi ve inme dahil olmak üzere kardiyovasküler hastalıklar için önemli bir risk faktörüdür. Genetik faktörler, diyet, fiziksel aktivite ve yaşam tarzı seçimlerinden etkilenebilir. Sağlıklı sistolik kan basıncını korumak genel kalp sağlığı için çok önemlidir ve hipertansiyonla ilişkili komplikasyon riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Sonuç

SBP için PRS sonucunuz 23.5 persentilindedir ve sistolik kan basıncının yükselme olasılığının düşük olduğunu gösterir. Optimum kan basıncını korumak için egzersiz ve diyet yönetimi gibi sağlıklı alışkanlıklara devam edin.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
PIK3CG	rs12705390	GG



KATEGORİ • ORTA RİSK

Metabolik Sağlık ve Diyabet

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 62%



6

ANALİZ EDİLEN

62%

ORTALAMA

1

YÜKSEK RİSK

2

ARTMIŞ RİSK

2

ORTA RİSK

1

AZALMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



- 1 Yüksek Risk
- 2 Artmış Risk
- 2 Orta Risk
- 1 Azalmış Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

VKI'ye Göre Ayarlanmış
Açlık Kan Şekeri

Artmış

HbA1c Ölçümü

Orta

Kandaki Glukoz Miktarı

Azalmış

Kandaki İnsülin

Artmış

Gut Hastalığı

Orta

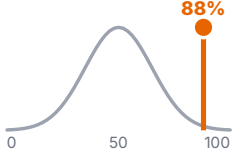
Tip 2 Diabetes Mellitus

Yüksek

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 88%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Düşük şekerli, yüksek lifli bir diyet benimseyin, düzenli egzersiz yapın ve glikoz seviyelerini sağlık uzmanınızla birlikte izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

VKİ'ye (BMI) göre ayarlanmış açlık kan şekeri ölçümü, vücut kitle indeksine (VKİ) göre ayarlanmış açlık kan şekeri seviyesini ifade eder. Hem yüksek VKİ hem de yüksek açlık glikozu, tip 2 diyabet ve metabolik sendrom gibi durumlar için risk faktörleri olduğundan, bir bireyin metabolik sağlığını değerlendirmek için önemli bir ölçümdür. Anormal açlık glikoz seviyelerine genetik yatkınlık, metabolik sorun riskinin arttığını gösterebilir ve diyet değişiklikleri, kilo yönetimi ve glikoz seviyelerinin düzenli olarak izlenmesi gibi önleyici stratejilere rehberlik edebilir.

Sonuç

VKİ'ye göre ayarlanmış açlık kan şekeri için PRS sonucunuz 88.0 persentilindedir. Bu, tip 2 diyabet gelişme riskini artırabilecek yüksek açlık glikoz seviyelerine yüksek bir genetik yatkınlık olduğunu gösterir. Yüksek lifli gıdalara, yağsız proteinlere ve sağlıklı yağlara odaklanarak rafine şeker ve karbonhidrat oranı düşük dengeli bir diyet uygulamak önemlidir. Yürüyüş, bisiklete binme veya direnç antrenmanı gibi düzenli fiziksel aktivitelerde bulunmak glikoz metabolizmasını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Sağlıklı bir kilonun korunmasının yanı sıra düzenli kan şekeri testi ve takibi için bir sağlık uzmanına danışılması önerilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-021-00948-2

[2] Elsevier

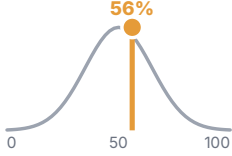
DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
PROX1	rs17712208	TT
DGKB	rs17168486	GG
SLC30A8	rs11558471	AG
DGKB	rs2191349	CA
PDE8A	rs1961275	TT
TCF7L2	rs7903146	CT

● ORTA RİSK

Persentil 56%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Dengeli bir diyet uygulayın, şeker alımını azaltın ve HbA1c seviyelerini periyodik olarak izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

HbA1c ölçümü kandaki glikolize hemoglobin (HbA1c) seviyelerini ölçer. Bu, 2-3 aylık bir süre boyunca ortalama kan glikoz seviyelerini yansıtır ve diyabet teşhisi ve yönetimi için yaygın olarak bir endeks olarak kullanılır. Yüksek HbA1c seviyeleri glikoz kontrolünün zayıf olduğunu ve nöropati, retinopati ve kardiyovasküler hastalık gibi komplikasyon riskinin daha yüksek olduğunu gösterir.

Sonuç

HbA1c için PRS sonucunuz 56.1 persentilindedir ve orta derecede yatkınlığı gösterir. Dengeli bir diyet uygulamak, şeker ve rafine karbonhidratları azaltmak ve düzenli fiziksel egzersiz yapmak HbA1c seviyelerini sağlıklı bir aralıkta tutmaya yardımcı olabilir. Zaman içinde glikoz kontrolünüzü izlemek için rutin HbA1c testi de önerilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

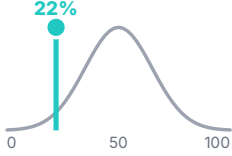
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
HK1	rs10159477	GG
HK1	rs11596587	CC
HFE	rs1800562	GG
TCF7L2	rs7903146	CT
ANK1	rs4737009	CC
YKT6	rs1004558	CT
HK1	rs10823343	AA
H2BC4	rs198846	CC
SPTA1	rs857725	AA
CDKN2B-AS1	rs10811661	TT

● AZALMIŞ RISK

Persentil 22%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Düşük eğilim; mevcut sağlıklı alışkanlıklarınızı koruyarak glukoz dengesini destekleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kandaki glukoz miktarı, kan örneklerinde ölçülen glukoz konsantrasyonunu ifade eder ve vücudun kan şekeri düzeyini insülin ve diğer metabolik yollar aracılığıyla ne kadar etkin düzenlediğini gösterir. Enerji dengesi, karbonhidrat metabolizması ve diyabet riski için önemli bir biyobelirteçtir. Genetik faktörlerin yanı sıra diyet, egzersiz ve vücut ağırlığı gibi yaşam tarzı etmenleri de kan şekeri düzeyindeki farklılıklara katkıda bulunur. Genetik yatkınlığınızı anlamak, glukoz kontrolünü optimize etmek için uygun beslenme ve yaşam tarzı stratejileri geliştirmenize yardımcı olur.

Sonuç

Kandaki glukoz miktarı için PRS skorunuz 22.0 persentilindedir ve yükselmiş glukoz düzeyleri açısından daha düşük genetik riski göstermektedir. Dengeli beslenme ve düzenli hareket içeren sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürmek metabolik sağlığınızı korumanıza yardımcı olur.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



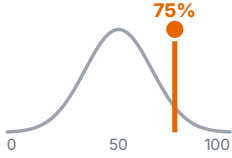
Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 75%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Yüksek eğilim; egzersize, düşük glisemik diyet ve kilo kontrolüne önem verin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kandaki insülin, kan örneğinde ölçülen insülin konsantrasyonunu ifade eder ve pankreasın insülin salgılama kapasitesi ile vücut dokularının bu hormona yanıt verme yeteneğini yansıtır. İnsülin, glukoz alımı, yağ metabolizması ve enerji dengesi açısından temel bir hormondur. Genetik varyasyonlar, insülin salgılanması ve duyarlılığını etkileyerek metabolik dengeyi ve tip 2 diyabet gibi hastalık riskini değiştirebilir. Genetik yatkınlığın bilinmesi, metabolik sağlığı korumaya yönelik beslenme ve yaşam tarzı stratejilerinin belirlenmesine yardımcı olur.

Sonuç

Kandaki insülin için PRS skorunuz 75.2 persentilindedir ve yüksek insülin düzeyleri veya azalmış insülin duyarlılığı açısından yüksek genetik eğilimi gösterir. Düşük glisemik karbonhidrat içeren dengeli bir diyet, düzenli aerobik ve direnç egzersizleri ile sağlıklı kilo kontrolü insülin duyarlılığını artırarak uzun vadeli metabolik komplikasyonları önlemeye yardımcı olur.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Circ Genom Precis Med

DOI: 10.1161/circgen.119.002775

[2] Nature

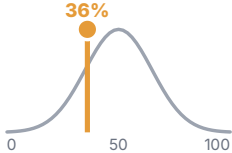
DOI: 10.1038/s41588-021-00948-2

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
PPP1R3B	rs983309	CC
FTO	rs1421085	CC
TCF7L2	rs7903146	CT
TET2	rs9884482	TC
HIP1	rs1167800	TT
ZC3H11B	rs2820436	GG
MAP3K19	rs1530559	CC
PEPD	rs731839	TT
INTERGENIC	rs2972143	GG
RSPO3	rs2745353	CT

● ORTA RİSK

Persentil 36%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Dengeli bir diyet uygulayın, alkolü sınırlandırın ve ürik asit seviyelerini izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Gut hastalığı, genellikle ürat kristallerinin birikiminden kaynaklanan, eklemlerin ağrılı şişmesiyle karakterize bir artrit türüdür. Tipik olarak ayak başparmağını etkiler ancak ayak bilekleri, dizler ve el bilekleri gibi diğer eklemleri de etkileyebilir. Kandaki yüksek ürik asit seviyeleri bu kristallerin oluşumuna yol açar. Risk faktörleri arasında genetik yatkınlık, diyet, alkol tüketimi ve obezite yer alır. Gut, genellikle geceleri ortaya çıkan ani ve şiddetli ağrılara neden olabilir.

Sonuç

Gut hastalığı için PRS sonucunuz 36.0 persentilindedir ve orta düzeyde bir riske işaret etmektedir. Dengeli bir diyet, alkolün sınırlandırılması ve iyi hidrate kalmak gut alevlenmesi riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Olası sorunları erken yakalamak için ürik asit seviyelerinin düzenli olarak izlenmesi de tavsiye edilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

[2] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2024.06.003

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
ABCG2	rs1481012	TT
ABCG2	rs2231142	CC
SLC2A9	rs16890979	GG
TNS1	rs7573770	GG
SLC22A11	rs2078267	CT
GCKR	rs1260326	CC
SLC2A9	rs10805346	AA
SLC2A9	rs7675964	GG
SLC17A1	rs2762353	CC
RNASEH2C	rs11227281	AG

Tip 2 Diabetes Mellitus

Kategori: Metabolik Sağlık ve Diyabet

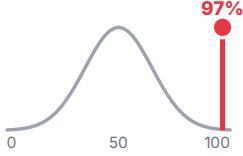
Erişim Kodu: 0000-0000

Tarih: 04 Ara 2025

Rapor ID: MONDO_0005148

YÜKSEK RİSK

Persentil 97%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Yüksek Risk.

Öneriler

Yüksek riskiniz göz önünde bulundurulduğunda, yaşam tarzı değişiklikleri önleme ve yönetimin anahtarıdır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Tip 2 diabetes mellitus (T2DM) insülin direnci ve yüksek kan glukoz seviyeleri ile karakterize kronik bir metabolik bozukluktur. Tip 1 diyabetin aksine, T2DM genellikle zaman içinde kademeli olarak gelişir ve diyet, fiziksel hareketsizlik ve obezite gibi yaşam tarzı faktörlerinin yanı sıra genetik yatkınlıkla da bağlantılıdır. Belirtiler arasında artan susuzluk, sık idrara çıkma, bulanık görme ve yorgunluk yer alabilir. Etkili yönetim, kan şekeri seviyelerini kontrol etmek ve komplikasyonları azaltmak için diyet değişiklikleri, fiziksel aktivite, ilaçlar ve bazı durumlarda insülin tedavisinin bir kombinasyonunu içerir.

Sonuç

Tip 2 diabetes mellitus için PRS sonucunuz 96.6 persentilindedir ve yüksek bir yatkınlığa işaret etmektedir. Dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite dahil olmak üzere yaşam tarzı değişiklikleri, önleme ve risk yönetimi için çok önemlidir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/gim.2016.103

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
TCF7L2	rs7903146	CT
TCF7L2	rs117764423	AA
KCNQ1	rs2237896	GG
THADA	rs10203174	GG
FTO	rs1558902	AA
ADCY5	rs11717195	GG
WFS1	rs1801214	CT
INTERGENIC	rs2943640	CC
CDKAL1	rs7756992	GG
HNF1B	rs11651052	CC



KATEGORİ • ORTA RİSK

Lipid Metabolizması ve Kolesterol

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 54%



6

ANALİZ EDİLEN

54%

ORTALAMA

5

ORTA RİSK

1

DÜŞÜK RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



5 Orta Risk
1 Düşük Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Hiperkolesterolemi

Orta

Apolipoprotein A 1

Düşük

Apolipoprotein B

Orta

Lipoprotein A

Orta

Yağ Asidi

Orta

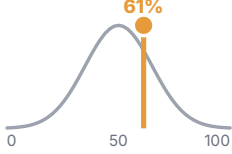
Trigliserit

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 61%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Sağlıklı bir diyet uygulayın ve kolesterol seviyelerini rutin olarak izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Hiperkolesterolemi, kandaki kolesterol konsantrasyonunun artması ile karakterize bir durumdur. Yüksek kolesterol seviyeleri, özellikle LDL kolesterol ("kötü" kolesterol), ateroskleroz, kardiyovasküler hastalıklar ve inme için önemli bir risk faktörüdür.

Hiperkolesterolemi genetik faktörler, diyet, yaşam tarzı ve altta yatan diğer sağlık koşullarından etkilenebilir. Yönetim, sağlıklı kolesterol seviyelerini korumak ve komplikasyon riskini azaltmak için diyet değişiklikleri, egzersiz ve bazı durumlarda ilaç tedavisini içerir.

Sonuç

Hiperkolesterolemi için PRS sonucunuz 61.2 persentilindedir ve orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Düzenli egzersizle birlikte meyve, sebze ve sağlıklı yağlar (omega-3'ler gibi) açısından zengin, kalp açısından sağlıklı bir diyet sürdürmek sağlıklı kolesterol seviyelerinin korunmasına yardımcı olabilir. Kolesterolü izlemek için rutin kan testleri de önerilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

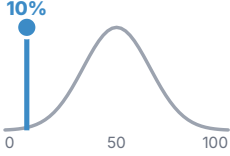
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
PCSK9	rs11591147	GG
LDLR	rs6511720	GG
APOC1	rs445925	GG
ZPR1	rs964184	GG
CELSR2	rs12740374	GT
APOC1	rs4420638	AA
LPA	rs3798220	AA
APOB	rs1367117	CT
TM6SF2	rs58542926	GA
APOB	rs541041	TT

DÜŞÜK RISK

Persentil 10%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Düşük Risk.

Öneriler

Kardiyovasküler sağlığı desteklemek için kalp açısından sağlıklı bir diyetle, düzenli egzersize ve rutin lipid testine odaklanılması tavsiye edilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Apolipoprotein A 1 ölçümü, bir numunedeki apolipoprotein A 1 (ApoA1) miktarının ölçülmesini içerir. APOA1 geni tarafından kodlanan ApoA1, plazmadaki yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) ana protein bileşenidir ve genellikle "iyi kolesterol" olarak adlandırılır. Kolesterolün tersine taşınmasında, fazla kolesterolün arterlerden uzaklaştırılmasında ve atılmak üzere karaciğere geri taşınmasında kritik bir rol oynar. Yüksek ApoA1 seviyeleri, koroner arter hastalığı riskinin azalmasıyla ilişkilidir ve bu ölçümü kardiyovasküler sağlığın önemli bir belirteci haline getirir. ApoA1 düzeylerinizi anlamak, kardiyovasküler sorun riskinizi değerlendirmenize yardımcı olabilir ve kalp sağlığı için stratejilere rehberlik edebilir.

Sonuç

Apolipoprotein A 1 ölçümü için PRS sonucunuz 9.8 persentilindedir. Bu, genel popülasyona kıyasla daha düşük ApoA1 seviyeleri için genetik bir yatkınlığa işaret eder. Bu durum kardiyovasküler hastalık geliştirme riskini artırabilir, bu nedenle kalp açısından sağlıklı bir diyetle, düzenli egzersize ve periyodik lipid profili testine odaklanılması önerilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-020-00757-z

[2] Elsevier

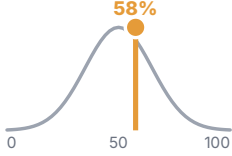
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
LIPG	rs77960347	AA
LPL	rs268	AA
CD300LG	rs72836561	CC
CETP	rs5883	CC
HNF4A	rs1800961	CC
LIPC	rs1800588	CT
ANGPTL4	rs116843064	GG
CETP	rs5880	GG
PPP1R3B	rs9987289	CC
LIPC	rs1077835	AG

● ORTA RİSK

Persentil 58%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Optimal kardiyovasküler sağlığı korumak için kalp sağlığına uygun bir diyet ve düzenli egzersiz tavsiye edilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Apolipoprotein B (ApoB) ölçümü, düşük yoğunluklu lipoproteinlerin (LDL), çok düşük yoğunluklu lipoproteinlerin (VLDL) ve şilomikronların ana protein bileşeni olan ApoB'nin kanda ölçülmesi anlamına gelir. ApoB, kolesterol ve trigliseritlerin kan dolaşımı yoluyla taşınmasına yardımcı olduğu için kardiyovasküler sağlığın kritik bir göstergesidir. Yüksek ApoB seviyeleri, potansiyel olarak aterosklerotik lipoprotein partiküllerinin sayısını yansıttığı için ateroskleroz ve kardiyovasküler hastalık riskinin artmasıyla ilişkilidir. ApoB seviyelerinin izlenmesi, bir bireyin kardiyovasküler riskinin değerlendirilmesine yardımcı olabilir ve kalp hastalığı riskini azaltmak için kişiselleştirilmiş yaşam tarzı ve tedavi stratejilerine rehberlik edebilir.

Sonuç

Apolipoprotein B ölçümü için PRS sonucunuz 57.6 persentilindedir. Bu, genel popülasyondakine benzer ApoB seviyelerini gösterir. Kalp açısından sağlıklı bir diyet uygulamak, trans yağları azaltmak ve düzenli egzersiz yapmak ApoB seviyelerini sağlıklı bir aralıkta tutmaya yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-020-00757-z

[2] Elsevier

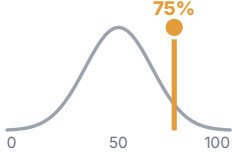
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
NECTIN2	rs7254892	GG
APOC1	rs445925	GG
TOMM40	rs157582	CC
TOMM40	rs2075650	AA
PCSK9	rs11591147	GG
LDLR	rs72658867	GG
LDLR	rs6511720	GG
APOB	rs533617	AA
NECTIN2	rs17561351	AA
TOMM40	rs1160985	CT

ORTA RİSK

Persentil 75%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Düzenli olarak lipid profilinizi kontrol ettirin, kalp sağlığına uygun bir yaşam tarzı benimseyin ve bir sağlık uzmanına danışın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Lipoprotein A (Lp(a)), genellikle "kötü kolesterol" olarak adlandırılan düşük yoğunluklu lipoproteine (LDL) benzer bir lipoprotein türüdür. Yüksek Lp(a) seviyeleri, ateroskleroz, kalp krizi ve felç dahil olmak üzere kardiyovasküler hastalık riskinin artmasıyla ilişkilidir. Lp(a) seviyeleri büyük ölçüde genetik olarak belirlenir ve statinler gibi geleneksel lipid düşürücü tedavilerin Lp(a) üzerinde çok az etkisi vardır. Bu nedenle Lp(a) ölçümü, özellikle ailesinde kalp hastalığı öyküsü olan bireylerde kardiyovasküler riski değerlendirmek için önemlidir.

Sonuç

Lipoprotein A için PRS sonucunuz 74.9 persentilindedir ve yüksek Lp(a) seviyelerine genetik yatkınlığın daha yüksek olduğunu gösterir. Kardiyovasküler riski yönetmek için düzenli tıbbi kontrolleri, lipid profilini ve kalp açısından sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeyi düşünün. Bu, omega-3 yağ asitleri açısından zengin dengeli bir beslenme, düzenli fiziksel aktivitede bulunma ve sağlıklı kan basıncı ve kolesterol seviyelerini korumayı içerir. Tedavi seçeneklerinin bir sağlık uzmanıyla görüşülmesi de tavsiye edilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

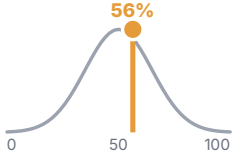
DOI: 10.1038/s41588-020-00757-z

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
LPA	rs10455872	TT
LPA	rs73596816	CC
LPA	rs41272114	GG
LPA	rs41267807	AA
LPA	rs41267809	TC
PLG	rs4252200	AA
LPA	rs6919346	GG
SLC22A1	rs146534110	GT
LPA	rs80145669	CC
LPA	rs3798220	AA

ORTA RİSK

Persentil 56%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Orta eğilim; doymamış yağlara öncelik vererek çeşitli yağ kaynaklarını sürdürün.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Yağ asidi ölçümü, kandaki veya diğer dokulardaki temel lipid bileşenleri olan yağ asitlerinin miktarının belirlenmesini ifade eder. Yağ asitleri hücre zarının bütünlüğü, enerji depolama ve hücrel sinyal iletimi açısından kritik öneme sahiptir. Doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri (özellikle omega-3 ve omega-6) arasındaki denge; inflamasyon, kardiyovasküler sağlık ve metabolik fonksiyon üzerinde önemli etkiye sahiptir. Genetik farklılıklar lipid metabolizmasını, yağ asidi sentezini ve kullanım etkinliğini etkileyebilir. Genetik yatkınlığın bilinmesi, sağlıklı yağ dengesini korumak için beslenme planının düzenlenmesine yardımcı olur.

Sonuç

Yağ asidi düzeyi için PRS skorunuz 56.4 persentilindedir ve yağ asidi metabolizması açısından ortalama genetik yatkınlığa işaret eder. Diyetinizde yağ çeşitliliğini koruyun, doymamış yağ kaynaklarını önceliklendirin ve işlenmiş veya kızartılmış gıdaları sınırlayın.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

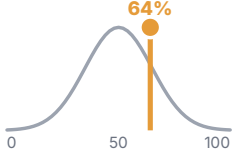
DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
INTERGENIC	rs7179358	AG

● ORTA RİSK

Persentil 64%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Optimum trigliserit yönetimi için dengeli bir diyet ve fiziksel aktivite önerilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Trigliserit ölçümü kandaki trigliserit miktarını ölçer. Trigliseritler kanınızda bulunan ve vücut tarafından enerji için kullanılan bir yağ (lipid) türüdür. Yüksek trigliserit seviyeleri, ateroskleroz, kalp krizi ve felç dahil olmak üzere kardiyovasküler hastalık riskinin artmasıyla ilişkilidir. Trigliserit seviyelerinin ölçülmesi, kalp sağlığını izlemek ve kardiyovasküler rahatsızlıkların gelişme riskini değerlendirmek için rutin kan testlerinin yaygın bir parçasıdır. Genellikle diyet, egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri yoluyla sağlıklı trigliserit seviyelerinin korunması tavsiye edilir.

Sonuç

Trigliserit ölçümü için PRS sonucunuz 64.2 persentilindedir ve değişken seviyelere orta derecede bir yatkınlığa işaret etmektedir. Dengeli bir diyet uygulamak ve fiziksel aktivite yapmak trigliserit seviyelerini etkili bir şekilde yönetmenize yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

[2] Nature

DOI: 10.1038/s41588-022-01036-9

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
SIK3	rs141469619	TT
LPL	rs268	AA
BUD13	rs141414463	GG
BUD13	rs74792494	TT
ANGPTL4	rs116843064	GG
BACE1	rs1047964	CC
CD300LG	rs72836561	CC



KATEGORİ • ORTA RİSK

Karaciğer Sağlığı ve Alkol Metabolizması

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 56%



2

ANALİZ EDİLEN

56%

ORTALAMA

1

ARTMIŞ RİSK

1

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



1

Artmış Risk

1

Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Alkol Bağımlılığı

Orta

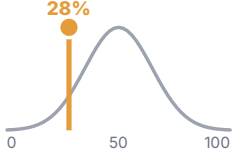
Alkolik Karaciğer Sirozu

Artmış

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 28%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Sağlıklı bir dengeyi korumak için alkol tüketiminizi düzenli olarak izlemeniz tavsiye edilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Alkol bağımlılığı, alkolün aşırı ve kompulsif kullanımı ile karakterize kronik bir hastalıktır. Bu durum fiziksel ve psikolojik sağlığa zarar verir ve sosyal ve mesleki işleyişi etkiler. Genetik yatkınlık, çevresel faktörler ve psikolojik durumlar bağımlılık gelişiminde rol oynar. Erken müdahale ve tedavi toparlanma için kritik öneme sahiptir.

Sonuç

Alkol bağımlılığı için PRS sonucunuz 27.8 persentilindedir. Bu, riskinizin genel popülasyona benzer olduğunu gösterir. Orta düzeyde alkol tüketimi tavsiye edilir ve tüketim düzeylerinizin farkında olmak sağlığını korumanın ve olası sorunlardan kaçınmanın anahtarıdır.

Popülasyon Dağılımı

81.7%



EUR

14.3%



AFR

3.6%



AMR

0.3%



EAS

0.0%



SAS

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Alcohol Clin Exp Res

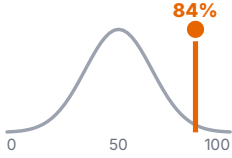
DOI: 10.1111/acer.14772

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
SLC39A8	rs13107325	GG
GCKR	rs1260326	CC
ADH1C	rs2298753	AA
CAMTA1	rs9988575	GG
DLGAP1	rs16945863	GG
ATF3	rs4951626	GG
KLB	rs4975013	GA
HS3ST5	rs785136	GG

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 84%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Dengeli bir diyetle birlikte alkolün tüketiminin azaltılması veya tamamen bırakılması yatkınlığı yüksek olan kişilerde daha fazla karaciğer hasarı oluşumunun önlenmesine yardımcı olabilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Alkolik karaciğer sirozu, uzun süreli aşırı alkol tüketimine bağlı olarak karaciğerde fibrotik skar dokusu oluşumu ile karakterize bir durumdur. Zamanla, sağlıklı karaciğer hücrelerinin yerini yara dokusu alır ve karaciğerin etkili bir şekilde çalışma yeteneğini bozar. Belirtiler arasında yorgunluk, sarılık ve karında sıvı tutulması yer alabilir. Genetik, alkol tüketim sıklığı ve genel sağlık durumu gibi faktörler alkolik karaciğer sirozu gelişme riskini etkiler. Erken tanı ve alkol tüketim davranışında değişiklikler karaciğer hasarının ilerlemesini yavaşlatmaya yardımcı olabilir. Genetik riskin anlaşılması, alkol tüketimi konusunda bilinçli seçimler yapılmasına yardımcı olabilir.

Sonuç

Alkolik karaciğer sirozu için PRS sonucunuz 84.5 persentilindedir. Bu, genel popülasyona kıyasla alkolik karaciğer sirozu için artmış bir genetik risk olduğunu göstermektedir. Yatkınlığınız göz önüne alındığında, orta düzeyde alkol tüketmek bile karaciğer hastalığı riskine önemli ölçüde katkıda bulunabileceğinden, alkol tüketimini en aza indirmeniz şiddetle tavsiye edilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-020-00757-z

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
GPT	rs147998249	GG
GH1	rs5388	GG
PNPLA3	rs738409	CG
TM6SF2	rs58542926	GA
SSTR5	rs4988483	CC
LPA	rs10455872	TT
GGT1	rs186765281	AA
INTERGENIC	rs700752	GG
ZNF827	rs4835265	GG
ALPL	rs149344982	GG



KATEGORİ • ORTA RİSK

Vitamin ve Mineral Durumu

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 43%

5

ANALİZ EDİLEN

43%

ORTALAMA

3

ORTA RİSK

2

AZALMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



3 Orta Risk
2 Azalmış Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Kalsiyum

Azalmış

Demir Metabolizması Sorunları

Orta

B12 Vitamini Eksikliği

Orta

Vitamin B

Orta

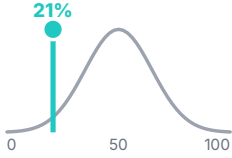
Vitamin D Düzeyi

Azalmış

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● AZALMIŞ RİSK

Persentil 21%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Sağlıklı kalsiyum seviyelerini korumak için dengeli beslenmeye devam edin ve mineral dengesini izlemek için düzenli sağlık kontrolleri yaptırın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kalsiyum ölçümü, tipik olarak serumdaki kalsiyumun miktarının belirlenmesi anlamına gelir. Kalsiyum, kas kasılması, nörotransmitter salınımı, kan pıhtılaşması ve kemik oluşumu gibi birçok fizyolojik süreçte önemli roller oynayan çok önemli bir mineraldir. Hücrel sinyalizasyonda ikinci bir haberci görevi görür ve çok sayıda enzimin düzgün çalışması için gereklidir. Vücuttaki kalsiyum seviyeleri sıkı bir şekilde düzenlenir, çünkü hem eksikliği hem de fazlalığı sağlık üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Kalsiyum seviyelerine genetik yatkınlığınızı anlamak, optimal sağlığı korumak için diyet seçimlerini ve takviyeleri yönlendirmeye yardımcı olabilir.

Sonuç

Kalsiyum ölçümü için PRS sonucunuz 20.6 persentilindedir. Bu, anormal kalsiyum seviyelerine düşük yatkınlık olduğunu gösterir. Genetik eksiklik veya fazlalık riski düşük olsa da kemik sağlığını ve diğer fizyolojik işlevleri desteklemek için yeterli kalsiyum sağlayan dengeli bir diyet sürdürmek hala önemlidir. Düzenli sağlık kontrolleri, özellikle hamilelik veya yaşlanma gibi ihtiyacın arttığı zamanlarda kalsiyum seviyelerinin izlenmesine yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-020-00757-z

[2] Elsevier

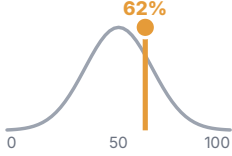
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
CASR	rs1801725	GT
CASR	rs1042636	AA
INTERGENIC	rs10491003	CC
SERPINA1	rs28929474	GG
PITPNM2	rs17884869	CC
GCKR	rs1260326	CC
ST3GAL4	rs4937122	TT
SLC39A8	rs13107325	GG
MAP1A	rs55707100	CC

● ORTA RİSK

Persentil 62%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Demir açısından zengin gıdalara yer verin, demir alımını takip edin ve düzenli sağlık kontrolleri yaptırın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Demir Metabolizması Sorunları, vücutta demirin emilimini, taşınmasını, depolanmasını veya kullanımını etkileyen herhangi bir bozukluğu ifade eder. Demir, vücutta oksijen taşınması için gerekli olan kırmızı kan hücrelerinde hemoglobin üretiminde yer alan çok önemli bir mineraldir. Demir metabolizmasındaki bozukluklar demir eksikliği anemisi, hemokromatozis (aşırı demir yüklenmesi) veya diğer metabolik dengesizlikler gibi durumlara yol açabilir. Demir metabolizması bozukluklarının belirtileri arasında yorgunluk, halsizlik, eklem ağrısı veya organ hasarı yer alabilir. Demir seviyelerinin doğru teşhisi ve yönetimi, komplikasyonları önlemenin ve sağlığı korumanın anahtarıdır.

Sonuç

Demir metabolizması hastalığı için PRS sonucunuz 62.0 persentilindedir ve orta düzeyde bir yatkınlık olduğunu göstermektedir. Uygun demir dengesini korumak için, diyetinize kırmızı et, yeşil yapraklı sebzeler ve baklagiller gibi demir açısından zengin gıdaları dahil edin ve aynı zamanda aşırı alımdan kaçınmak için alımınızı izleyin. Demir seviyelerini değerlendirmek için kan testleri de dahil olmak üzere düzenli sağlık kontrolleri önerilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

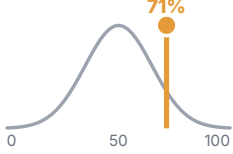
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
HFE	rs1800562	GG
H2BC4	rs198846	CC
H1-2	rs9689245	GG
H4C1	rs3734528	AA
H3C2	rs10484433	GG
CDC14C	rs6583481	TT

● ORTA RİSK

Persentil 71%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Yeterli B12 vitamini seviyelerini korumak için diyet ayarlamaları önerilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

B12 Vitamini eksikliği, kalıtsal veya edinsel olabilen kandaki düşük B12 vitamini seviyeleri ile karakterize edilir. B12 vitamini beyin ve sinir sisteminin normal işleyişinde kritik bir rol oynar ve kırmızı kan hücreleri oluşumu için gereklidir. Eksikliği yorgunluk, halsizlik, hafıza sorunları ve nörolojik komplikasyonlar gibi semptomlara yol açabilir. B12 vitamini eksikliğinin giderilmesi diyet değişikliklerini veya takviyeyi içerebilir.

Sonuç

B12 vitamini eksikliği için PRS değerinizi 71.5 olup orta düzeyde bir riske işaret etmektedir. Et, süt ürünleri ve zenginleştirilmiş tahıllar gibi B12 vitamini açısından zengin gıdaların tüketilmesi, optimal B12 vitamini durumunun sağlanmasına yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

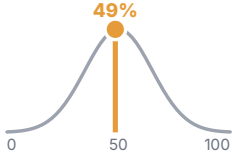
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
TCN1	rs34324219	GG
CUBN	rs1801222	TC
FUT2	rs601338	GG
PTPN22	rs2476601	CC
HLA-C	rs1130838	GG
IGFN1	rs3738270	CT
IKZF1	rs10276619	AA
ATXN2	rs3184504	AA
CGAS	rs311685	TC
ITGB3	rs5918	TT

● ORTA RİSK

Persentil 49%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Genel metabolik sağlığı desteklemek için B vitamini yönünden zengin gıdaların düzenli alımını sağlayın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

B vitamini ölçümü, tiamin (B1), riboflavin (B2), niasin (B3), pantotenik asit (B5), piridoksin (B6), biotin (B7), folat (B9) ve kobalamin (B12) dahil olmak üzere bir veya daha fazla B vitamininin kan, serum veya diğer biyolojik örneklerdeki konsantrasyonunun nicel analizidir. Bu vitaminler enerji metabolizması, DNA sentezi ve sinir sistemi fonksiyonlarında temel kofaktörlerdir. Metabolik enzimlerdeki genetik varyasyonlar, emilim, taşıma veya kullanım etkinliğini etkileyebilir. B vitamini durumunuzu anlamak, metabolik ve nörolojik sağlığı destekleyecek beslenme seçimlerine ve takviye stratejilerine rehberlik edebilir.

Sonuç

B vitamini ölçümü için PRS skorunuz 48.5 persentilindedir ve ortalama düzeyde genetik etkinliği göstermektedir. Özellikle stresli dönemlerde veya enerji ihtiyacının arttığı durumlarda, B vitamini açısından zengin gıdaların düzenli tüketimi yeterli seviyelerin korunmasına yardımcı olur.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
TTYH1	rs147841877	GG

Vitamin D Düzeyi

Kategori: Vitamin ve Mineral Durumu

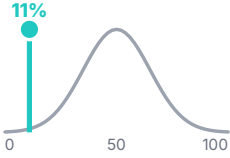
Erişim Kodu: 0000-0000

Tarih: 04 Ara 2025

Rapor ID: OBA_1000968

AZALMIŞ RISK

Persentil 11%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Yeterli vitamin D düzeylerini desteklemek için takviye veya tıbbi öneriler değerlendirilmelidir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Vitamin D düzeyi, kandaki veya diğer biyolojik dokulardaki vitamin D konsantrasyonunun ölçümünü ifade eder. Kalsiyum emilimi, kemik mineralizasyonu, bağışıklık düzenlemesi ve genel metabolik sağlık açısından kritik bir göstergedir. Dolaşımdaki vitamin D düzeyleri genetik faktörlerin yanı sıra güneş ışığına maruz kalma ve diyet gibi çevresel etkenlerden de etkilenir. Genetik yatkınlığınızın bilinmesi, sağlıklı vitamin D seviyelerini korumak için uygun güneşlenme süresi ve beslenme planı oluşturmaya yardımcı olabilir.

Sonuç

Vitamin D düzeyi için PRS skorunuz 11.0 persentilindedir ve vitamin D sentezi veya metabolizması açısından düşük genetik kapasiteye işaret eder. Yorgunluk veya kemik rahatsızlıklarını önlemek için doktor önerisiyle güneşlenme süresinin artırılması, diyetin düzenlenmesi veya takviye kullanımı faydalı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-020-00757-z

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
GC	rs4588	CC
NADSYN1	rs12785878	GG
CYP2R1	rs1993116	TC
CYP2R1	rs7129781	AA
GC	rs7041	TT
ZPR1	rs964184	GG
LIPC	rs1800588	CT
SEC23A	rs8018720	CG



KATEGORİ • ORTA RİSK

Sindirim ve Gastrointestinal Sağlık

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 61%



2

ANALİZ EDİLEN

61%

ORTALAMA

1

YÜKSEK RİSK

1

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



1 Yüksek Risk
1 Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Çölyak Hastalığı

Orta

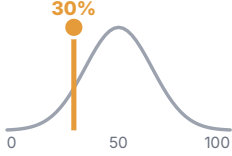
Kolelitiazis

Yüksek

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 30%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Semptomların farkında olun, gerekirse bir sağlık uzmanına danışın ve teşhis konulursa glutensiz bir diyet uygulayın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Tip 2 diyabet, vücudun insülini etkili bir şekilde kullanamadığı veya yeterli insülin üretemediği kronik bir metabolik bozukluktur. Bu durum yüksek kan şekeri seviyelerine yol açar ve kalp hastalığı, böbrek hasarı ve sinir hasarı gibi çeşitli komplikasyonlara neden olabilir. Risk faktörleri arasında obezite, hareketsiz yaşam tarzı, kötü beslenme ve genetik yatkınlık bulunur.

Sonuç

Çölyak hastalığı için PRS sonucunuz 30.0 persentilindedir. Bu, orta düzeyde bir yatkınlık olduğunu göstermektedir. Özellikle gluten tükettikten sonra şişkinlik, karın rahatsızlığı veya bağırsak alışkanlıklarında değişiklik gibi semptomlara dikkat etmeniz önerilir. Bu belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız, daha ileri değerlendirme için bir sağlık uzmanına danışmanız önerilir. Teşhis konulursa, durumu yönetmek ve komplikasyonları önlemek için glutensiz bir diyet gerekli olacaktır.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] BMC/Springer

DOI: 10.1186/s13073-015-0196-5

[2] Elsevier

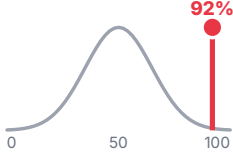
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
HLA-DPA1	rs1431403	AA
HLA-DQA1	rs9272219	GT
HLA-DQB1	rs17212090	GA
HLA-DQB1	rs9469220	CT
IL21	rs6822844	CC
ATXN2	rs653178	GA
BTNL2	rs3763317	GG
HLA-DQB1	rs9275224	TC
SCHIP1	rs17809756	GG
HLA-C	rs3130696	CC

● YÜKSEK RİSK

Persentil 92%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Yüksek Risk.

Öneriler

Düşük yağlı bir diyet uygulayın, semptomları izleyin ve düzenli safra kesesi sağlığı değerlendirmeleri için bir sağlık uzmanına danışın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kolelitiazis, safra kesesinde safra taşı olarak da bilinen taşların varlığını ifade eder. Safra taşları, boyutları ve sayıları değişebilen sertleşmiş sindirim sıvısı birikintileridir ve safra kanallarını tıkararak karın ağrısı, bulantı ve kusma gibi semptomlara yol açabilirler. Kolelitiazis tedavi edilmezse kolesistit veya pankreatit gibi komplikasyonlara yol açabilir. Kolelitiazise genetik yatkınlığınızı anlamak, safra taşı oluşumu riskini azaltmak için diyet seçimlerine ve önleyici tedbirlere rehberlik etmeye yardımcı olabilir.

Sonuç

Kolelitiazis için PRS sonucunuz 92.0 persentilindedir. Bu, safra taşı gelişimine genetik yatkınlığınızın daha yüksek olduğunu gösterir. Safra taşı oluşumu riskini azaltmak için doymuş yağ ve kolesterol oranı düşük sağlıklı bir diyet sürdürmek önemlidir. Yüksek lifli gıdalar tüketmek ve bol su içmek de safra kesesi sağlığını desteklemeye yardımcı olabilir. Karın ağrısı, bulantı veya kusma gibi belirtiler yaşarsanız tıbbi yardım almanız önerilir. Sağlık uzmanınızla yapacağınız düzenli kontroller safra kesesi sağlığının izlenmesine ve gerekirse önleyici tedbirler alınmasına yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-020-00757-z

[2] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
ABCG8	rs4299376	GT
DYNC2LI1	rs1025447	TC
ABCG5	rs6756629	CC
ABCG8	rs6709904	AA
SULT2A1	rs2547231	TT
HNF4A	rs1800961	CC
ABCB4	rs4148807	CC
ABCG8	rs11887534	GG
ABCG8	rs4953023	GG
ABCG8	rs41360247	TT



KATEGORİ • ORTA RİSK

Besin Alımı ve Davranışsal

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 31%

3

ANALİZ EDİLEN

31%

ORTALAMA

2

ORTA RİSK

1

AZALMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



- 2 Orta Risk
- 1 Azalmış Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Kahve Tüketim

Azalmış

Nikotin Bağımlılığı

Orta

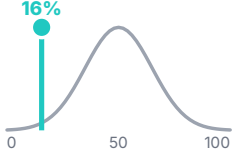
Çay Tüketim Ölçümü

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● AZALMIŞ RISK

Persentil 16%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Kahve tüketiminizi takip edin, etkilerinin farkında olun ve kahveden kaçınıyorsanız alternatif antioksidan kaynaklarını göz önünde bulundurun.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kahve tüketim ölçümü, bir bireyin ne kadar kahve tükettiğinin veya kahve ile ilgili davranışlarının ölçülmesini ifade eder. Bu genellikle bir anket aracılığıyla kendi kendine bildirilir ve çeşitli sağlık sonuçlarını etkileyebilecek kafein alımı hakkında fikir verir. Kahve tüketimi, miktarına ve bireysel duyarlılığa bağlı olarak, hem uyanıklığın artması ve bazı hastalık risklerinin azalması gibi olumlu etkilerle hem de artan anksiyete veya uyku bozuklukları gibi olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir. Kahve tüketimine genetik yatkınlığınızı anlamak, fizyolojinize uygun sağlıklı tüketim modellerini yönlendirmenize yardımcı olabilir.

Sonuç

Kahve tüketim ölçümü için PRS sonucunuz 15.5 persentilindedir. Bu, günlük kahve tüketimine daha düşük bir yatkınlık olduğunu gösterir. Kahve içmek için güçlü bir eğiliminiz olmasa bile, ılımlı tüketim yine de ruh hali ve bilişsel işlevlerde iyileşme gibi bazı sağlık yararları sağlayabilir. Kahve tüketiyorsanız, özellikle uyku kalitesi açısından vücudunuz üzerindeki etkilerine dikkat edin. Kahveden kaçınmayı tercih ederseniz, yeşil çay gibi diğer antioksidan kaynaklarından da benzer faydalar elde edebilirsiniz.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

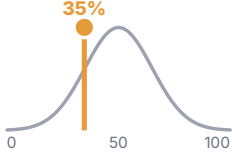
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
CYP1A1	rs2472297	GA
AHR	rs4410790	TC
NEGR1	rs990871	AA
SH2B1	rs7498665	AA
MST1R	rs2230590	AA
ZNF462	rs10217192	AA
DPP4	rs116302758	AA
C3orf18	rs1034405	TT
AKAP10	rs2108978	GG

● ORTA RİSK

Persentil 35%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Nikotin replasman tedavisi de dahil olmak üzere önleyici tedbirler faydalı olabilir. Bağımlılıktan kaçınmak için kullanım alışkanlıklarının farkında olmak önemlidir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Nikotin Bağımlılığı, tütün ürünlerinde yaygın olarak bulunan yüksek derecede bağımlılık yapıcı bir madde olan nikotine hem fiziksel hem de psikolojik bağımlılık ile karakterize edilir. Bu durum, nikotin için istek duymayı, kullanmadığında yoksunluk belirtilerini ve olumsuz sağlık sonuçlarına rağmen kullanımı kontrol edememeyi veya azaltamamayı içerir. Nikotin bağımlılığı kardiyovasküler hastalıklar, solunum sorunları ve çeşitli kanser türlerinin gelişme riskini artırabilir.

Sonuç

Nikotin bağımlılığı için PRS sonucunuz 34.6 persentilindedir ve nikotin bağımlılığı geliştirme olasılığınızın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Nikotin kullanımınıza dikkat etmeniz ve nikotin replasman tedavisi veya davranışsal danışmanlık gibi önleyici tedbirleri göz önünde bulundurmanız bağımlılık riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

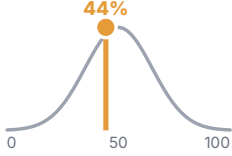
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
JADE2	rs329120	CT
AGBL4	rs11205506	TT
INTERGENIC	rs4142668	TT
TENM2	rs883322	GT
FOXP2	rs4727799	CT
DMRTA1	rs10811743	AG
RBMS3	rs11129333	AA
TNRC6A	rs7185291	CT
KCNIP1	rs4867981	AG
CHRNA5	rs667282	TC

● ORTA RİSK

Persentil 44%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Çayı dengeli bir diyetin parçası haline getirmek ve kafein tüketimine dikkat etmek, potansiyel sağlık faydalarını optimize etmeye yardımcı olacaktır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Çay tüketim ölçümü, çay tüketiminin sıklık veya tüketilen miktar gibi yönlerini ölçer. Çay, antioksidan özellikleri ve kardiyovasküler koruma ve stres azaltma dahil olmak üzere potansiyel sağlık yararları nedeniyle yaygın olarak tüketilmektedir. Bununla birlikte, çayın sağlık üzerindeki etkisi kafein içeriği, bireysel tolerans ve belirli biyoaktif bileşiklerin varlığı gibi faktörlere bağlı olarak değişebilir.

Sonuç

Çay tüketim ölçümü için PRS sonucunuz 44.3 persentilindedir ve çay tüketimine yönelik orta düzeyde bir eğilime işaret etmektedir. Çayı ölçülü tüketmek, aşırı kafein alımı riski olmadan antioksidan faydalar sağlayabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
CYP1A1	rs2472297	GA
AHR	rs4410790	TC
POR	rs1057868	CC
ADORA2A	rs4822492	GG
GPR101	rs1190736	TT
HORMAD1	rs1336900	CC
ABCG2	rs2231142	CC
DOCK11	rs5909543	GG
TAS2R38	rs713598	GC
NRXN3	rs34940743	AA

Monogenik Kalıtım Bölümü

Doğrudan Sağlık Etkili Tek Genli Varyantlar

Bu bölüm, klasik Mendel kalıtım modellerini izleyen ve önemli sağlık etkileri olabilecek genetik varyantları inceler.

Mendel Risk

Bu varyantlar klasik kalıtım modellerini (baskın, çekinik veya X'e bağlı) izler.

Her varyant, klinik veritabanları ve yerleşik tıbbi rehberler temel alınarak yorumlanmıştır. Bu bölümdeki sonuçlar, poligenik risk tahminlerinden ziyade klinik olarak doğrulanmış genotiplere dayanmaktadır.

Bu varyantların anlaşılması, tıbbi değerlendirme veya genetik danışmanlık gerektirebilecek kalıtsal risklerin belirlenmesine yardımcı olur.

Mendel Kalıtım Türleri

D

Baskın Kalıtım

Baskın Kalıtım: Özelliğin ifade edilmesi için varyantın yalnızca bir kopyası (her iki ebeveynden biri) gereklidir. Baskın bir varyant miras alırsanız, bunu her çocuğa aktarma olasılığı %50'dir.

R

Çekinik Kalıtım

Çekinik Kalıtım: Özelliğin ifade edilmesi için varyantın iki kopyası (her ebeveynden biri) gereklidir. Bir kopyası olan taşıyıcılar genellikle semptom göstermez ancak varyantı çocuklarına aktarabilir.

X

X'e Bağlı Kalıtım

X'e Bağlı Kalıtım: X kromozomunda bulunan varyantlar erkekleri ve kadınları farklı şekilde etkiler. Erkekler (XY), yalnızca bir X kromozomuna sahip oldukları için X'e bağlı özellikleri ifade etme olasılıkları daha yüksektir.

Bu Bölümde Neler Var

Beslenme Genetiği: Vücudunuzun besinleri nasıl işlediğini, gıdaları nasıl metabolize ettiğini ve diyet bileşenlerine nasıl tepki verdiğini etkileyen genler. Bu, laktoz toleransı, kafein metabolizması, vitamin emilimi ve besin kullanımını etkileyen varyantları içerir.

LONGEVITY (1 gen)

IL6 3'→5'

rs1800795

[C/G]

Genotip: CC

İnterlökin-6 (IL-6), hücreler tarafından salgılanarak diğer hücrelere veya dokulara sinyal ileten bir sitokindir ve IL6 geni tarafından kodlanır. IL-6 ilk olarak, bağışıklık sistemi hücreleri tarafından enfeksiyon sırasında salınan bir inflamatuvar sitokin olarak tanımlanmıştır; amacı, enfeksiyonla mücadeleye yardımcı olmak üzere diğer bağışıklık hücrelerini bölgeye çekmektir. Bu nedenle, IL-6 ekspresyonu genellikle kısa sürelidir. Bununla birlikte, son yıllarda IL-6'nın inflamasyon dışındaki birçok önemli biyolojik süreçte de rol oynadığı gösterilmiştir.

Risk Bilgisi

C-174G varyantının hem 'C' hem de 'G' alelleri, IL-6 üretiminde değişikliklerle ilişkilidir ve farklı sağlık riskleri taşır. 'G' aleli, 'C' aleline kıyasla daha yüksek IL-6 üretimiyle ilişkilidir. IL-6 ekspresyonundaki bu artış, özellikle aşırı kilolu bireylerde tip 2 diyabet gelişme riskinde anlamlı bir artışla bağlantılı bulunmuştur.

Beslenme Desteği

- Nattō (Nattokinaz)
- Ubiquinol (Koenzim Q10)

Kaçınılması Gerekenler

- Sodyum

KALP SAĞLIĞI (10 gen)

APOB 3'→5'

rs934197 [T/C]

Genotip: CC

Apolipoprotein B (ApoB), kan dolaşımındaki lipidlerin taşınmasında temel rol oynayan bir proteindir ve APOB geni tarafından kodlanır. Bu gen iki farklı izoform üretir: ApoB-48 (bağırsak kaynaklı şilomikronlarda bulunur) ve ApoB-100 (karaciğerde sentezlenir ve VLDL, IDL, LDL partiküllerinde yer alır). ApoB, kolesterol ve trigliseritlerin taşınması için gereklidir ve lipoprotein partiküllerinin hücre reseptörleri tarafından tanınmasını sağlar.

Risk Bilgisi

Bu polimorfizm APOB geninin amino asit dizisini değiştirmez, ancak gen ekspresyon düzeyini düzenler. Risk alleli, düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) — yani “kötü kolesterol” — düzeylerinde artışla ilişkilendirilmiştir. LDL seviyesindeki bu artış, kardiyovasküler hastalık riskinde yükselmeye yol açabilir.

HMGCR 5'→3'

rs12916 [T/C]

Genotip: TT

HMG-CoA redüktaz, kolesterol biyosentezinde kritik bir enzimdir; HMG-CoA'yı mevalonat adlı kolesterol öncülüne dönüştürür. Bu enzim, bugüne kadar en başarılı kolesterol düşürücü ilaçlar olan statinlerin hedef aldığı inhibitör enzimdir.

Risk Bilgisi

Bu SNP, HMG-CoA redüktaz proteininin yapısını değiştirmez; ancak gen ekspresyon düzeylerini düzenler. Bu varyantın minör “C” allelini taşıyan bireylerde düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, HMG-CoA redüktaz enziminin artmış miktarda bulunmasıyla ilişkili olabilir.

LPA 3'→5'

rs10455872 [T/C]

Genotip: TT

Risk Bilgisi

LPA genindeki rs10455872 varyantı, Lp(a) lipoprotein düzeylerinin artışı ve buna bağlı olarak koroner kalp hastalığı (CHD) riskinde yükselme ile ilişkilendirilmiştir. GG genotipine sahip bireylerde, koroner arter hastalığı gelişme riski 2,57 kat daha yüksek bulunmuştur. AG genotipine sahip bireyler de taşıyıcı olmayanlara kıyasla daha yüksek risk altındadır. Bu varyant, yüksek Lp(a) düzeylerinin artmış koroner kalp hastalığı olasılığıyla doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir.

LPL 5'→3'

rs12678919 [A/G]

Genotip: AA

Risk Bilgisi

rs12678919 varyantının “G” alleli, yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL), yani “iyi kolesterol” düzeylerinde 2,44 mg/dL artış ile ilişkilendirilmiştir. Ancak son dönem lipidoloji araştırmaları, APOB düzeylerinde eşzamanlı bir azalma olmadan yalnızca HDL artışının kalp-damar hastalıklarına karşı koruyucu olmadığını göstermektedir.

PCSK9 5'→3'

rs11591147 [T/G]

Genotip: GG

PCSK9 geni, proprotein konvertaz subtilisin/kexin tip 9 (PCSK9) adlı proteini kodlar. Bu protein, düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) yani “kötü kolesterol” seviyelerinin kanda sağlıklı düzeylerde kalmasını sağlar ve kolesterol metabolizmasının düzenlenmesinde kritik rol oynar.

Risk Bilgisi

rs11591147 polimorfizmi, fonksiyon kaybı (loss-of-function) mutasyonudur. Risk taşımayan “T” minör alleli, daha düşük LDL kolesterol seviyeleri ve koroner kalp hastalığı riskinde azalma ile ilişkilidir. Ancak bu varyantın popülasyondaki sıklığı düşüktür; bu nedenle çoğu birey risk taşıyan majör “G” alleleline sahiptir.

PCSK9 5'→3'

rs72646508 [T/C]

Genotip: CC

PCSK9 geni, proprotein konvertaz subtilisin/kexin tip 9 (PCSK9) adlı proteini kodlar. Bu protein, düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) yani “kötü kolesterol” seviyelerinin kanda sağlıklı düzeylerde kalmasını sağlar ve kolesterol metabolizmasının düzenlenmesinde kritik rol oynar.

Risk Bilgisi

rs72646508, PCSK9 geninde görülen bir diğer fonksiyon kaybı (loss-of-function) polimorfizmdir. Minör “T” alleli, LDL-C düzeylerinde azalma ve koroner olay riskinde belirgin düşüş ile ilişkilendirilmiştir.

ABCG8 5'→3'

rs6544713

[T/C]

Genotip: TC

ATP Bağlayıcı Kaset SGM8 (ABCG8), kolesterol ve diğer lipidlerin bağırsakta emilimi ve atılımını kontrol eden bir taşıyıcı proteindir ve ABCG8 geni tarafından kodlanır. ABCG8, karaciğer, kalın bağırsak ve ince bağırsakta eksprese edilir ve yarım taşıyıcı (half-transporter) olarak görev yapar; yani molekülleri **tek yönlü olarak taşımayı tercih eder.

Risk Bilgisi

ABCG8 genindeki T322+431C varyantının risk "T" alleli, koroner kalp hastalığı riskinin artışıyla ilişkilendirilmiştir. Bu allel, LDL düzeylerinde artışla bağlantılı bulunmuştur; bu da kardiyovasküler riskin yükselmesine neden olabilir.

Beslenme Desteği

- Oleik asit
- Mandalina yağı (Tangeretin)

ACE 5'→3'

rs4343

[A/G]

Genotip: AA

Anjiyotensin I Dönüştürücü Enzim (ACE), kan basıncının düzenlenmesinde kilit rol oynayan bir enzimdir ve ACE geni tarafından kodlanır. ACE, etkin olmayan anjiyotensin I'i etkin formu olan anjiyotensin II'ye dönüştürür.

Risk Bilgisi

Yukarıda belirtildiği gibi, genetik koddaki değişimlere bağlı olarak iki ACE formu üretilir — ACE I ve ACE D. ACE genindeki G2328A varyantının risk alleli olan 'G', silinme (D) allelini taşıyan bireyler için bir belirteç olarak işlev görür.

Beslenme Desteği

- Nattō (Nattokinaz)
- Ubiquinol (Koenzim Q10)

Kaçınılması Gerekenler

- Sodyum

FADS1 5'→3'

rs1535

[A/G]

Genotip: AA

FADS1, yağ asitlerinin yapısına çift bağlar ekleyerek onları doymamışlaştıran bir enzimdir ve FADS1 geni tarafından kodlanır. Diyetle alınan yağlar genel olarak iki kategoriye ayrılır: doymuş ve doymamış yağ asitleri.

Risk Bilgisi

Bu varyant, FADS1 ve FADS2 proteinlerinin yapısını doğrudan etkilemez, ancak FADS2 geninin intron bölgesinde yer alır. Bu varyant için GG fenotipine sahip bireylerde, FADS2 enzim aktivitesi en düşük düzeydedir, bu da vücutta yağ asidi doymamışlaştırma verimliliğini azaltır.

CELSR2 5'→3'

rs646776

[T/C]

Genotip: CT

Cadherin EGF LAG Seven-Pass G-Tipi Reseptör 2 (CELSR2), hücre yüzeyinde eksprese edilen ve hücreler arası iletişimin düzenlenmesinde önemli rol oynayan bir proteindir; CELSR2 geni tarafından kodlanır. CELSR2'nin tam işlevi henüz bilinmemektedir, ancak benzer proteinlerle olan yapısal benzerliği nedeniyle temas aracılı hücre-hücre iletişimde rol oynadığı düşünülmektedir; bu iletişim biçiminde hücreler, doğrudan komşu hücrelerine sinyal aktarabilirler.

Risk Bilgisi

CELSR2 genindeki rs646776'nın 'G' risk alleli, dolaşımdaki LDL-kolesterol düzeylerindeki değişiklikler yoluyla koroner arter hastalığı riskinde artış ile ilişkilendirilmiştir. Bu varyant, bireyler arasındaki kolesterol düzeylerindeki farkın yaklaşık %1'ini açıklamaktadır; ancak bu etkinin mekanizması tanımlanmamıştır. Ayrıca, 'G' risk allelinin tek bir kopyasının, statinlerin LDL-kolesterol düşürücü etkisini %1,3 oranında azaltabildiği gösterilmiştir; bu da yine bilinmeyen bir mekanizmayla gerçekleşmektedir.

GASTROİNTESTİNAL SAĞLIK (6 gen)

IL8 5'→3'

rs4073

[T/A]

Genotip: **AT**

İnterlökin-8 (IL-8), hücreler tarafından salınan ve hücreler ile dokular arasında iletişimi sağlayan bir sitokindir. Bağışıklık sistemi yanıtlarının düzenlenmesinde önemli bir rol oynar ve IL8 geni tarafından kodlanır. IL-8'in başlıca görevi, granülosit adı verilen özel bağışıklık hücrelerini enfeksiyon bölgesine çekmektir. Granülositler, adlarını aldıkları toksik granülleri salarak istilacı patojenleri yok eder. Ancak bu süreçte yalnızca patojenler değil, çevredeki sağlıklı dokular da zarar görebilir; bu doku hasarı, örneğin boğaz ağrısı gibi enfeksiyon belirtilerine yol açabilir.

Risk Bilgisi

IL8 genindeki A-352T varyantının "A" alleli, bağırsakta *Helicobacter pylori* enfeksiyonuna yakalanma riskinin artışıyla ilişkilendirilmiştir. *H. pylori* enfeksiyonu, mide ülseri, sindirim sistemi kanserleri ve besin emiliminde bozulma gibi birçok risk faktörüyle bağlantılıdır.

Beslenme Desteği

- Saccharomyces boulardii

KIAA1109 5'→3'

rs13151961

[A/G]

Genotip: **AA**

Risk Bilgisi

Bir genom çapında ilişkilendirme çalışmasında, bu varyantın G allelini taşıyan bireylerin, alleli taşımayanlara kıyasla çölyak hastalığı geliştirme riskinin %35 daha düşük olduğu bulunmuştur. rs13151961 varyantını taşıyan bireyler, popülasyonun nispeten küçük bir kısmını oluştururken, çoğu kişi bu belirteç için risk alleli olan A allelini taşımaktadır.

MADD 5'→3'

rs7944584

[A/T]

Genotip: **AA**

Risk Bilgisi

MADD genindeki rs7944584 varyantının 'T' risk alleli, proinsülinin insüline dönüşümünün azalmasıyla ilişkilendirilmiştir; bu durum dolaşımdaki glukoz düzeylerinin artmasına yol açabilir. İlginç bir şekilde, aynı çalışmada bu allelin insülin duyarlılığına ait klinik belirteçlerde iyileşme ile de ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Kaçınılması Gerekenler

- Yüksek glikemik indeksli

TCF7L2 5'→3'

rs7903146

[T/C]

Genotip: **CT**

Transkripsiyon faktörü 7-benzeri 2 (T-hücreye özgü, HMG-box) veya TCF7L2, karaciğer ve pankreasta glikoz metabolizmasıyla ilişkili genlerin ekspresyonunu düzenleyen bir transkripsiyon faktörüdür ve TCF7L2 geni tarafından kodlanır. Pankreasta, TCF7L2, glukagon sentezini düzenleyen genlerin ekspresyonunu değiştirir. Glukagon, karaciğerden kana glikoz ve yağ asitlerinin salınmasını teşvik eden bir hormondur.

Risk Bilgisi

53341C>T varyantındaki 'T' risk alleli, tip 2 diyabet gelişimi için artmış risk ile ilişkilendirilmiştir. Bu etki, insülin salınımındaki azalma ve glukagon kontrolü altında karaciğerden artmış glikoz üretimi ile bağlantılıdır.

Kaçınılması Gerekenler

- Yüksek karbonhidratlı diyetler / serbest karbonhidratlar

ADRA2A 3'→5'

rs10885122 [T/G]

Genotip: GG

Alfa-2A adrenerjik reseptör (ADRA2A), ADRA2A geni tarafından kodlanan bir reseptör proteindir. ADRA2A, merkezi sinir sistemindeki çok sayıda sinyal yolunu ve ayrıca dolaşımdaki glikoz düzeyinin düzenlenmesi dâhil olmak üzere çeşitli metabolik işlevleri kontrol eder. Bu nedenle, tip 2 diyabetin gelişimiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Risk Bilgisi

rs10885122'nin 'T' alleli, açlık kan şekeri düzeylerinde değişikliklerle ilişkilendirilmiştir; ancak bu etkinin mekanizması bilinmemektedir. İlginç bir şekilde, daha sonraki küçük bir çalışmada bu etki tekrarlanamamıştır (yazarlar bunu örneklem büyüklüğünün küçük olmasına bağlamıştır), fakat rs10885122'nin 'T' alleli ile rs553668'nin 'A' alleli birlikte bulunduğu güçlü bir etki gözlenmiştir.

Kaçınılması Gerekenler

- Yüksek glisemik indeksli

CBS 3'→5'

rs234706 [T/C]

Genotip: CC

Sisteationin-Beta-Sentaz (CBS), homosisteini sisteationine dönüştüren bir enzimdir ve CBS geni tarafından kodlanır. Bu reaksiyon, transsülfürasyon yolunun ilk basamağını oluşturur. Homosistein bu yolun başlangıç molekülüdür; CBS tarafından sisteationine dönüştürülür, ardından sisteationin-gamma-ligaz enziminin etkisiyle sisteine çevrilir.

Risk Bilgisi

CBS genindeki rs234706 veya C699T varyantı, en çok araştırılan ve aynı zamanda en tartışmalı CBS SNP'sidir. İlk çalışmalar, 'T' risk allelinin CBS aktivitesinde artışla ilişkili olduğunu göstermiştir; ancak sonraki çalışmalar bu ilişkiyi doğrulamamış, hatta bazıları tam tersi bir etki bildirmiştir.

Kaçınılması Gerekenler

- Kükürt

BEYİN SAĞLIĞI (2 gen)**BTBD9** 3'→5'

rs3923809 [T/C]

Genotip: TT

BTBD9 geni, Huzursuz Bacak Sendromu (Restless Legs Syndrome, RLS) için bir genetik belirteç olarak tanımlanmıştır. RLS, genellikle bacakları hareket ettirme dürtüsü, rahatsız edici hisler ve uyku bozuklukları ile karakterize edilen nörolojik bir durumdur. Bu gen varyasyonlarının, beyindeki demir dengesinin (iron homeostasis) düzenlenmesinde rol oynayarak hastalığın patofizyolojisine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Risk Bilgisi

943 İzlandalı bireyin dahil edildiği ve RLS anketi ile periyodik bacak hareketi kayıtlarının değerlendirildiği bir çalışmada, 'A' alleli taşıyıcılarının, 'G' alleleline sahip bireylere kıyasla RLS yaşama olasılığının yaklaşık 1.8 kat daha yüksek olduğu bulunmuştur. RLS vakalarının yaklaşık yarısının AA veya AG genotipleriyle ilişkili olduğu tahmin edilmektedir. Buna karşılık, 'G' alleli daha düşük riskle ilişkilidir ancak popülasyonda daha az yaygındır.

Beslenme Desteği

- Magnezyum

MAOA 5'→3'

rs1137070 [T/C]

Genotip: CC

Risk Bilgisi

T1410C varyantının 'T' aleli, düşük aktiviteli MAO-A'nın 3R formu ile zayıf bir ilişki göstermektedir. 'T' aleli taşıyıcıları, özellikle çevresel veya yaşam tarzı faktörleriyle birleştiğinde, artan saldırganlık eğilimi gösterebilir.

Beslenme Desteği

- B2 Vitamini (Riboflavin Fosfat)

KAS-İSKELET SAĞLIĞI (1 gen)

CYP2R1 3'→5'

rs10741657

[T/C]

Genotip: TC

Sitokrom P450 2R1 (CYP2R1), CYP2R1 geni tarafından kodlanan bir enzimdir. Karaciğerde eksprese edilir ve diyetle alınan veya deride sentezlenen D vitaminini, kanda dolaşan formu olan kalsifediol'e dönüştürür.

Risk Bilgisi

CYP2R1 genindeki T-1127C varyantının "G" alleli, kandaki kalsifediol (25(OH)D) düzeyinde yaklaşık %4 azalma ile ilişkilendirilmiştir. Bu durum, dolaylı olarak biyoaktif D vitamini formu olan kalsitriol düzeyinde azalma ve buna bağlı olarak kalsiyum emiliminde düşüş ile sonuçlanabilir. Bu azalmayı açıklayan kesin bir mekanizma henüz tanımlanmamıştır.

Beslenme Desteği

- D Vitamini (Kalsitriol)
- Demir
- Kalsiyum

Kaçınılması Gerekenler

- Kafein

BAĞIŞIKLIK SAĞLIĞI (4 gen)

ALDH2 5'→3'

rs671

[A/G]

Genotip: GG

Aldehit dehidrogenaz 2 (ALDH2), ALDH2 geni tarafından kodlanan bir enzimdir. ALDH2, asetaldehiti, vücut için daha az zararlı bir madde olan asetik aside dönüştürür; bu madde daha sonra vücuttan atılabilir.

Risk Bilgisi

rs671 polimorfizmi, yaygın olarak "alkol kızarma sendromu" (veya "Asya kızarma reaksiyonu") olarak bilinen duruma neden olur. Bu durum, özellikle Doğu Asya kökenli bireylerde, alkol alımından sonra yüz, boyun veya omuzlarda kızarma ile kendini gösterir.

Beslenme Desteği

- Glutasyon

Kaçınılması Gerekenler

- Asetaldehit bakımından zengin gıdalar
- Alkol

AOC1 5'→3'

rs10156191

[T/C]

Genotip: CC

Diamin Oksidaz (DAO – tam adıyla Amine Oxidase, Copper Containing 1), histamini parçalayan bir enzimdir ve AOC1 geni tarafından kodlanır. Histamin, bağışıklık yanıtında, özellikle de alerjik tepkilerde önemli bir rol oynar.

Risk Bilgisi

AOC1 genindeki C47T varyantının risk alleli olan 'T', DAO aktivitesinde azalma ve histamin intoleransı ile ilişkilidir. 'T' allelinin tek bir kopyasını taşıyan bireylerde bile DAO aktivitesinde azalma gözlemlenmiştir.

Beslenme Desteği

- C Vitamini (Askorbik Asit)
- Piridoksal Fosfat (B6 Vitamini)
- Bakır (Cu)
- Kersetin

Kaçınılması Gerekenler

- Steroid olmayan anti-inflamatuvar ilaçlar
- Histamin açısından zengin gıdalar

AOC1 5'→3'

rs1049793

[G/C]

Genotip: CG

Diamin Oksidaz (DAO – daha doğru adıyla Amine Oxidase, Copper Containing 1), histamini parçalayabilen bir enzimdir ve AOC1 geni tarafından kodlanır. Histamin, bağışıklık yanıtında, özellikle de alerjik tepkilerde önemli bir rol oynar.

Risk Bilgisi

AOC1 genindeki C1933G/T'nin 'G' veya 'T' risk allelleri, azalmış DAO aktivitesi ve histamin intoleransı ile ilişkilidir. Bu nedenle, 'G' veya 'T' allellerini taşıyan bireylerde baş ağrısı, ishal, düşük tansiyon ve diğer yaygın alerji belirtileri gibi histamin intoleransına bağlı semptomların gelişme riski artabilir. Besinsel Destek:

Kaçınılması Gerekenler

- Histamin açısından zengin gıdalar

HNMT 5'→3'

rs11558538

[T/C]

Genotip: CC

Histamin N-metiltransferaz (HNMT), histamini parçalayan bir enzimdir ve HNMT geni tarafından kodlanır. Histamin, bağışıklık yanıtında, özellikle de alerjik reaksiyonlarda önemli bir rol oynar. Sağlıklı bireylerde histamin, deri, bağırsak veya akciğerlerde bulunan mast hücrelerinden, bir patojen veya alerjen algılandığında serbest bırakılır.

Risk Bilgisi

HNMT genindeki C314T varyantının 'C' aleli, Parkinson hastalığı gelişme insidansında artış ile ilişkilendirilmiştir. Bu SNP, iki farklı araştırmacı tarafından tanımlandığı için başlangıçta hem rs1801105 hem de rs11558538 olarak listelenmiştir.

UYKU (2 gen)

CYP1A2 5'→3'

rs762551

[A/C]

Genotip: AA

CYP1A2 geni, sitokrom P450 süper ailesine ait bir enzimi üretir. Bu sitokrom P450 proteinleri, mono-oksjenaz enzimleri olup, ilaç metabolizması ile steroid ve kolesterol sentezi gibi birçok biyokimyasal reaksiyonun gerçekleşmesinde rol oynar.

Risk Bilgisi

rs762551(A), enzimin "yüksek uyarılabilirlik" (high inducibility) varyantını kodlar. Bu varyant, sigara içimi veya yoğun kahve tüketimi gibi uyarıcılara maruz kaldığında artmış enzim aktivitesi ile karakterizedir. A/A genotipine sahip bireyler, kafeini hızlı metabolize edenler (fast metabolizers) olarak sınıflandırılır. Bu, kafeinin yarı ömrünün A/A genotipinde, C/C veya A/C genotiplerine göre daha kısa olduğu anlamına gelir.

Beslenme Desteği

- Kafein (1,3,7-trimetilksantin)

GRIA3 5'→3'

rs687577

[A/C]

Genotip: CC

Glutamat reseptör 3 (GRIA3), GRIA3 geni tarafından kodlanan bir reseptör proteindir. Glutamat, GRIA3'e bağlandığında uyanıklığı artıran uyarıcı bir nörotransmitterdir.

Risk Bilgisi

GRIA3 genindeki rs687577 varyantının 'C' alleli, depresyon ve azalmış uyku süresi ile ilişkilendirilmiştir; bu ilişki özellikle kadınlarda daha güçlü gözlenmiştir. Mekanizma tanımlanmamış olsa da, 'C' alleli taşıyıcılarında GRIA3 aktivitesinin artmış olabileceği düşünülmektedir. Bu artış, reseptör sayısının çoğalmasıyla veya glutamat bağlanmasıyla indüklenen uyarıcı etkinin güçlenmesiyle ortaya çıkabilir.

Beslenme Desteği

- Vitamin B6 (Piridoksal fosfat)
- Magnezyum
- Papatya (Apigenin)
- Çarkıfelek (Vitexin)
- Adenozin
- Şerbetçiotu (2-metil-3-büten-2-ol)
- Melatonin

Kaçınılması Gerekenler

- Kafein
- L-Glutamik Asit

ENDOKRİN SAĞLIĞI (1 gen)

MTR 5'→3'

rs1805087

[A/G]

Genotip: AA

Metiyonin sentaz (MS), MTR geni tarafından kodlanan bir enzimdir. MS, metiyonin döngüsünün temel enzimlerinden biridir ve bu döngü, metilasyon yollarının önemli bir parçasını oluşturur.

Risk Bilgisi

MTR genindeki rs1805087 varyantı, hem A hem de G allellerinin farklı risklerle ilişkilendirilebildiği ilginç bir polimorfizmdir. Homosistein düzeylerinin artışı açısından, majör 'A' alleli risk alleli olarak kabul edilir; çünkü bu allel enzim aktivitesinde azalmaya neden olur ve bu da homosistein birikimi riskini artırabilir. Bu durum özellikle metilasyon döngüsündeki diğer enzimlerde (MTHFR, MTRR, SHMT1) görülen mutasyonlarla birlikte bulunduğu daha belirgin hale gelir.

Beslenme Desteği

- Vitamin B12 (Metilkobalamin)
- Çinko

KADIN SAĞLIĞI (1 gen)

MTHFD1 5'→3'

rs2236225

[A/G]

Genotip: GG

Risk Bilgisi

MTHFD1 genindeki G1958A varyantının 'A' aleli, yetersiz maternal folat alımı sonucu gelişimsel komplikasyonlarla ilişkilidir. Bu alel, enzim aktivitesini doğrudan azaltmak yerine enzim stabilitesini düşürür, bu da enzimin daha hızlı yıkımına yol açar. Bu nedenle, 'A' aleli taşıyan kadınların gebelik döneminde fetüste nöral tüp defekti gibi gelişimsel bozuklukları önlemek için daha yüksek folat gereksinimi olabilir. Yetişkinlerde bu alelin taşınmasıyla herhangi bir olumsuz etki bildirilmemiştir.

Beslenme Desteği

- Folat (Metiltetrahidrofolat)

Kişiselleştirilmiş Beslenme

Genetik Profilinize Dayalı Diyet Etkinliği

Akdeniz Diyetinin Etkinliği

39%

Yağ Kalitesi Optimize Edilirse Fayda Sağlanır

PRS Girdileri:

TG

HDL

BMI

SNP Değiştiriciler:

PPARG : rs1801282

Öneriler

Genetik profiliniz Akdeniz diyetinden kısmi fayda sağlayabileceğinizi göstermektedir. APOE4 veya APOC3 varyantları yüksek yağ alımına karşı daha düşük toleransa yol açabilir. En iyi sonuç için toplam yağ miktarından ziyade yağ kalitesine odaklanılmalıdır. Baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler ve tam tahıllar ağırlıklı beslenin, işlenmiş yağlardan kaçının.

Düşük Karbonhidratlı Diyetin Etkinliği

55%

Orta Düzeyde Fayda

PRS Girdileri:

Glucose

T2D

SNP Değiştiriciler:

TCF7L2 : rs7903146

FTO : rs1121980

Öneriler

Düşük karbonhidratlı diyet sizin için orta düzeyde fayda sağlayabilir. Bazı genetik varyantlar (FTO, TCF7L2) bu diyete verilen metabolik yanıtı kısmen etkileyebilir. Karbonhidrat alımını kademeli olarak azaltın; lif oranı yüksek gıdaları ve tekli doymamış yağları artırın.

Düşük Yağlı Diyetin Etkinliği

53%

Orta Düzeyde Fayda

PRS Girdileri:

TG

LDL

SNP Değiştiriciler:

IRS1 : rs2943641

FABP2 : rs1799883

Öneriler

Düşük yağlı diyet sizin için orta düzeyde faydalı olabilir. APOE veya FABP2 gen varyantları yağ sindirimi ve emilimini etkileyebilir. Yağ miktarını kademeli azaltın, sağlıklı karbonhidratlar (tam tahıllar, sebzeler) ve proteinlerle dengeleyin.

Yüksek Proteinli Diyetin Etkinliği

47%

Orta Düzeyde Fayda

PRS Girdileri:

LBM

BMI

SNP Değiştiriciler:

PPARG : rs1801282

PPM1K : rs1440581

Öneriler

Yüksek proteinli diyet sizin için orta düzeyde fayda sağlayabilir. PPARG veya PPM1K varyantları protein kullanımında farklılık yaratabilir. Protein alımını kademeli artırın, yeterli su tüketimine ve bitkisel protein kaynaklarına özen gösterin.

Fazla Kiloya Yatkınlık

55%

Orta Düzeyde Genetik Eğilim

PRS Girdileri:

BMI

BodyWeight

WHR

SNP Değiştiriciler:

FTO : rs9939609

MC4R : rs17782313

MC4R : rs2229616

Öneriler

Fazla kiloya karşı orta düzeyde genetik eğiliminiz bulunmaktadır. Bazı genetik faktörler (FTO) enerji metabolizmasını etkileyebilir, ancak yaşam tarzı faktörleri belirleyici olacaktır. Düzenli egzersiz, liften zengin beslenme ve düşük glikemik indeksli gıdalar ile kilo kontrolü desteklenebilir.

Erken Başlangıçlı Fazla Kilo

62%

Orta Düzeyde Genetik Eğilim

PRS Girdileri:

BMI

BodyWeight

SNP Değiştiriciler:

FTO : rs9939609

MC4R : rs17782313

Öneriler

Erken dönemde kilo artışına karşı orta düzeyde genetik eğiliminiz olabilir. Bu eğilim yaşam tarzı faktörleriyle dengelenebilir. Kahvaltıda başlayarak dengeli protein-karbonhidrat oranı sağlayın, haftalık fiziksel aktiviteyi artırın.

Kilo Verme Kolaylığı

72%

Kolay Kilo Kaybı

PRS Girdileri:

BMI

LBM

SNP Değiştiriciler:

CLOCK : rs1801260

PPARG : rs1801282

Öneriler

Genetik profiliniz, kilo vermeye yüksek uyum göstermektedir. Kas kütlesi korunumu ve yağ yakım kapasitesi genetik olarak avantajlıdır. Düzenli direnç egzersizleri ve dengeli protein alımı, kilo kaybı sürecini destekler.

MUFA'ya Kilo Kaybı Yanıtı

38%

Sınırlı Etki

PRS Girdileri:

TG

SNP Değiştiriciler:

PPARG : rs1801282

Öneriler

MUFA alımı sınırlı bir etki gösterebilir. Genetik profiliniz, bu yağların kilo kaybı üzerindeki etkilerini kısıtlayabilir. MUFA ve omega-3 yağlarını birlikte tüketmek faydalı olabilir.

Duygusal Yeme

35%

Düşük Eğilim

SNP Değiştiriciler:

MC4R : rs17782313

BDNF : rs6265

TAS2R38 : rs713598

Öneriler

Genetik olarak duygusal yeme davranışına düşük yatkınlık gösterebilirsiniz. Ancak çevresel stres faktörleri hâlâ etkili olabilir. Düzenli fiziksel aktivite ve sosyal destek duygusal dengeyi korumanıza yardımcı olur.

Atıştırma Eğilimi

64%

Orta Düzeyde Eğilim

SNP Değiştiriciler:

MC4R : rs17782313

FTO : rs9939609

TAS2R38 : rs713598

Öneriler

Orta düzeyde bir atıştırma eğiliminiz olabilir. Özellikle stresli dönemlerde gereksiz ara öğün tüketimi artabilir. Su tüketimini artırın ve öğün aralarını planlı hale getirin.

Tatlı Tercihi

40%

Düşük Tatlı Eğilimi

PRS Girdileri:

Glucose

T2D

SNP Değiştiriciler:

FGF21 : rs838133

FUT2 : rs1047781

ADRA2A : rs553668

Öneriler

Genetik olarak tatlı isteğiniz düşük seviyededir. Bu durum kilo kontrolü açısından avantaj sağlar. Tatlı yerine meyve tercih etmek sağlıklı bir dengeyi korumanıza yardımcı olur.

Karbonhidrat Alımı

53%

Orta Düzeyde Eğilim

PRS Girdileri:

Glucose

SNP Değiştiriciler:

TCF7L2 : rs7903146

FTO : rs1121980

ADRA2A : rs553668

Öneriler

Karbonhidrat tüketiminizde orta düzeyde genetik eğilim bulunabilir. Enerji ihtiyacınızı karşılamak için karma karbonhidrat kaynaklarını kullanın. Sebzeler, baklagiller ve düşük glisemik indeksli gıdalar önceliklidir.

Yağ Alımına Duyarlılık

41%

Orta Duyarlılık

PRS Girdileri:

TG

LDL

SNP Değiştiriciler:

FABP2 : rs1799883

Öneriler

Yağ metabolizmanız denge içindedir, ancak doymuş yağların fazla tüketimi uzun vadede risk oluşturabilir. Günlük yağ alımınızın %25–30'unu sağlıklı yağlardan karşılayın.

İştah ve Hipokalerili / Yüksek Proteinli Diyet

38%

Düşük İştah

SNP Değiştiriciler:

MC4R : rs17782313

LEPR : rs1137101

CLOCK : rs1801260

Öneriler

Genetik olarak düşük iştah eğilimine sahipsiniz. Bu durum kilo yönetimini kolaylaştırabilir. Yeterli kalori alımını sağlamak için öğünlerinizi dengeli planlayın.

Vitamin ve Mineraller Genetik Profili

Toplam Öge: 14

Vitamin ve mineral metabolizmasını etkileyen genetik varyasyonlarınız

Vitamin A - Carotenoid Conversion

BCO1 : rs7501331

CT

BCO1 : rs12934922

AT

İlişkili Etki

BCMO1 genindeki varyasyonlar β -karotenin retinole dönüşümünü azaltır.

Yorum

Orta düzeyde azalmış retinol dönüşümü.

Vitamin A - Retinol Metabolism

FFAR4 : rs10882272

TC

İlişkili Etki

RBP4 ve TTR genleri retinol taşınması ve plazma düzeylerini etkiler.

Yorum

Hafif düşük plazma retinol.

Vitamin B6

NBPF3 : rs4654748

TT

İlişkili Etki

Varyasyonlar aktif B6 formu olan piridoksal fosfat metabolizmasını etkiler.

Yorum

Düşük piridoksal fosfat konsantrasyonu.

Vitamin B9 (Folate)

MTHFR : rs1801133

GG

MTHFR : rs1801131

TG

İlişkili Etki

MTHFR varyasyonları folat metabolizmasını yavaşlatır ve homosistein düzeylerini artırır.

Yorum

Normal folat kullanımı.

Vitamin B12

FUT2 : rs602662

AA

TCN2 : rs1801198

GG

CUBN : rs1801222

AG

İlişkili Etki

Bu varyasyonlar B12 emilimini ve plazma düzeylerini azaltır.

Yorum

Hafif düşük B12 düzeyi.

Vitamin C

SLC23A2 : rs6053005

CC

TTR : rs1667255

AC

İlişkili Etki

Bu varyasyonlar C vitamini taşıyıcılarının etkinliğini azaltır.

Yorum

Normal plazma C vitamini.

Vitamin D

GC : rs2282679

TT

CYP2R1 : rs10741657

AG

NADSYN1 : rs12785878

GG

İlişkili Etki

Bu genler D vitamini sentezi ve bağlanması etkiler.

Yorum

Normal D vitamini metabolizması.

Vitamin K

VKORC1 : rs9923231

CT

GGCX : rs699664

CT

İlişkili Etki

Vitamin K geri dönüşümünü ve pıhtılaşma verimini etkiler.

Yorum

Normal vitamin K aktivitesi.

Calcium

CASR : rs1801725

GT

İlişkili Etki

Kalsiyum algısı ve paratiroid aktivitesini etkiler.

Yorum

Hafif artmış kalsiyum.

Phosphorus

NBPF3 : rs1697421

TT

İlişkili Etki

Fosfat dengesini ve kemik mineralizasyonunu düzenler.

Yorum

Düşük fosfat; kemik kırılabilirliği riski.

Iron

HFE : rs1800562

GG

TMPRSS6 : rs855791

AG

İlişkili Etki

Demir emilimi ve depolanma kapasitesini belirler.

Yorum

Normal demir dengesi.

Magnesium

AS3MT : rs3740393

GC

SLC39A8 : rs13107325

CC

İlişkili Etki

Magnezyum taşınımı ve geri emilimini etkiler.

Yorum

Normal magnezyum dengesi.

Zinc

SLC30A8 : rs13266634

CT

İlişkili Etki

Çinko taşınımını ve plazma düzeylerini etkiler.

Yorum

Orta düzeyde düşük çinko.

Homocysteine

MTR : rs1805087

AA

CBS : rs234706

GG

ALPL : rs1256335

AA

İlişkili Etki

Varyasyonlar metilasyon döngüsünü bozar, homosistein düzeylerini ve kalp-damar riskini artırır.

Yorum

Hafif yükselmiş düzeyler.

Kısaltmalar ve Sözlük

Toplam Giriş: 9

Bu raporda kullanılan temel terimler ve kısaltmalar

BMI	Vücut kitle indeksi
BodyWeight	Vücut ağırlığı
Glucose	Açlık kan şekeri ölçümü
HDL	Apolipoprotein A1 ölçümü
LBM	Yağsız vücut kütlesi
LDL	Apolipoprotein B ölçümü
T2D	Tip 2 diyabet
TG	Trigliserit ölçümü
WHR	BMI'a göre ayarlanmış bel-kalça oranı

PRS Bilgilerinize Erişin

Detaylı genetik raporunuzu çevrimiçi görüntülemek için bu erişim kodunu kullanın.

PRS BİLGİ ERİşİM KODUNUZ

0000-0000

Web sitemizi ziyaret edin ve tam genetik profilinize ve kişiselleştirilmiş önerilerinize erişmek için yukarıdaki kodu girin.

Nasıl Kullanılır?

1. QR kodunu kameranızla tarayın
2. Açılan web sitesinde yukarıdaki 8 haneli erişim kodunu girin
3. PRS'inizi ve detaylı analizinizi görüntüleyin
4. Sonuçlarınızı gerektiği gibi kaydedin veya yazdırın

Önemli: Bu erişim kodu yalnızca size aittir. Kodu güvenli bir yerde saklayın ve başkalarıyla paylaşmayın. Kodun geçerlilik süresi ve kullanım koşulları hakkında bilgi almak için web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Genetik Raporunuzu Anlamak

Yüzdelikler, Z-Skorları ve İstatistiksel Yorumlama

Aşağıdaki rapor, DNA analizinize dayalı olarak zindelik profilinizin genel bir görünümünü sunar. Belirli genetik belirteçleri inceleyerek, metabolizma, kardiyovasküler sağlık ve zihinsel refah gibi çeşitli sağlık özelliklerine ilişkin potansiyel yatkınlıkları belirleyebiliriz.



Genetik Test Nedir?

Genetik test, ebeveynlerinizden miras aldığınız benzersiz genetik materyal olan DNA'nızı analiz eden bir süreçtir. DNA, vücudunuzu oluşturmak ve sürdürmek için talimatlar içerir ve bu talimatlardaki varyasyonlar sağlığını, özelliklerinizi ve yatkınlıklarınızı etkileyebilir.

Modern genetik testler, genomunuzdaki milyonlarca belirli pozisyonu inceleyerek Tek Nükleotid Polimorfizmleri (SNP'ler) adı verilen varyasyonları arar. Bu genetik varyantlar, vücudunuzun besinleri nasıl işlediği, egzersize nasıl tepki verdiği ve çevresel faktörlere nasıl tepki verdiği hakkında değerli bilgiler sağlayabilir.

Genetik testin olasılıksal bilgi sağladığını, deterministik tahminler vermediğini anlamak önemlidir. Genleriniz, sağlık sonuçlarınızı etkilemek için çevreniz, yaşam tarzınız ve diğer faktörlerle etkileşime girer.

Önemli Nokta: Genetik test eğilimleri ve yatkınlıkları ortaya çıkarır, kesinlikleri değil. Sonuçlar, genel sağlığınız, aile geçmişiniz ve yaşam tarzı faktörleri bağlamında yorumlanmalıdır.



Yüzdelikleri Anlamak

Yüzdelik Nedir?

Yüzdelik, popülasyonun belirli bir değerin altında kalan yüzdesini gösteren istatistiksel bir ölçüdür. Bir özellik için 75. yüzdelikte olduğunuzu gördüğünüzde, genetik skorunuzun referans popülasyonun %75'inden daha yüksek olduğu anlamına gelir.

Yüzdelikler popülasyonu 100 eşit gruba böler. 50. yüzdelik medyanı temsil eder—popülasyonun tam olarak yarısı bu noktanın altında, yarısı üstünde puan alır. Daha yüksek yüzdelikler (75., 90., 95.) çoğu insana kıyasla bir özelliğe daha fazla sahip olduğunuzu gösterirken, daha düşük yüzdelikler (25., 10., 5.) daha az olduğunuzu gösterir.

Örneğin, D vitamini emilimi için genetik yatkınlığınız 85. yüzdelikte ise, popülasyonun %85'inden daha verimli D vitamini emdiğiniz anlamına gelir. Tersine, 15. yüzdelikte iseniz, insanların %85'inden daha az verimli emdiğiniz anlamına gelir.

Unutmayın: Yüzdelikler göreceli ölçümlerdir, mutlak göstergeler değildir. Yüksek veya düşük bir yüzdelikte olmak kesinlikle belirli bir sağlık sonucu yaşayacağınız anlamına gelmez—sadece başkalarına göre genetik eğiliminizi gösterir.



Z-Skorlarını Anlamak

Z-Skoru Nedir?

Z-skoru (standart skor olarak da bilinir) bir değerin popülasyon ortalamasından (ortalama) kaç standart sapma uzakta olduğunu söyler. Z-skorları, farklı ölçümleri aynı ölçekte karşılaştırmanın standartlaştırılmış bir yolunu sağlar.

0'lık bir Z-skoru tam olarak popülasyon ortalamasında olduğunuz anlamına gelir. Pozitif Z-skorları ortalamanın üstünde olduğunuzu gösterirken, negatif Z-skorları ortalamanın altında olduğunuzu gösterir. Z-skorunun büyüklüğü ortalamadan ne kadar uzakta olduğunuzu söyler.

Z-Skoru Aralıklarını Yorumlama:

- $Z = 0$ ila ± 1 : Normal aralıkta (en yaygın)
- $Z = \pm 1$ ila ± 2 : Ortalamanın biraz üstünde veya altında
- $Z = \pm 2$ ila ± 3 : Ortalamanın önemli ölçüde üstünde veya altında
- $Z = \pm 3$ 'ün ötesinde: Çok nadir, aşırı değerler

Örneğin, bir metabolik özellik için Z-skorunuz +1.5 ise, popülasyon ortalamasının 1.5 standart sapma üstündesiniz, bu nispeten nadir bir durumdur. -0.5'lik bir Z-skoru ortalamanın yarım standart sapma altında olduğunuz anlamına gelir, bu oldukça tipiktir.



Normal Dağılım ve Çan Eğrisi

Çoğu genetik özellik, çan eğrisi olarak da bilinen normal dağılım adlı bir modeli takip eder. Bu, çoğu insanın ortalama civarında kümelendiği, uçlarda (çok yüksek veya çok düşük değerlerde) daha az insan olduğu anlamına gelir.

Normal dağılımı anlamak önemlidir çünkü yüzdeler ve Z-skorlarının neden anlamlı olduğunu açıklar. Çan eğrisi, ortalamanın önemli ölçüde üstünde veya altında olmanın (yüksek yüzdeler veya ± 2 'nin ötesindeki Z-skorları) popülasyonda nispeten nadir olduğunu gösterir.

68-95-99.7 Kuralı:

- Popülasyonun %68'i ortalamanın 1 standart sapması içinde yer alır (Z-skorları -1 ile +1 arasında)
- Popülasyonun %95'i 2 standart sapma içinde yer alır (Z-skorları -2 ile +2 arasında)
- Popülasyonun %99.7'si 3 standart sapma içinde yer alır (Z-skorları -3 ile +3 arasında)

Bu, Z-skorunuz -1 ile +1 arasında ise, insanların yaklaşık %68'i ile aynı aralıkta olduğunuz anlamına gelir—tamamen normal. Z-skorunuz ± 2 'yi aşıyorsa, o özellik için popülasyonun en üst veya en alt %5'indesiniz.



Yüzdelikler ve Z-Skorları Nasıl İlişkilidir

Yüzdelikler ve Z-skorları aynı bilgiyi—popülasyona göre pozisyonunuzu—ifade etmenin iki farklı yoludur. Her Z-skoru belirli bir yüzdeliğe karşılık gelir ve bunun tersi de geçerlidir.

Yaygın Dönüşümler:

- 0 Z-skoru = 50. yüzdelik (ortalama)
- +1 Z-skoru = 84. yüzdelik
- +2 Z-skoru = 97.7. yüzdelik
- -1 Z-skoru = 16. yüzdelik
- -2 Z-skoru = 2.3. yüzdelik

Raporunuzda, size tam bir resim vermek için her iki ölçüm de sağlanmıştır. Yüzdelik genellikle sezgisel olarak anlaşılması daha kolaydır ('İnsanların %X'inden daha yükseğim'), Z-skoru ise daha istatistiksel hassasiyet sağlar.



Bu Sayılar Ne Anlama Gelir:

- Bir referans popülasyon içinde istatistiksel sıralama
- Genetik eğilimler ve yatkınlıklar
- Olasılıksal bilgi, kesinlikler değil
- Sağlığı etkileyen birçok faktörden biri



Bu Sayılar Ne Anlama GELMEZ:

- Bu rapor hastalıkları veya tıbbi durumları tanı koymaz
- Genetik yatkınlık deterministik değildir—hastalıkla doğrudan ilişkili değildir
- Bu sonuçlar çevresel, yaşam tarzı veya epigenetik faktörleri hesaba katmaz
- Yüksek veya düşük yüzdelikler belirli sonuçları kesinlikle tahmin etmez

Genetik bilgiler her zaman nitelikli sağlık uzmanlarına danışılarak yorumlanmalıdır. Bu rapor yalnızca eğitim ve bilgilendirme amaçlıdır ve profesyonel tıbbi tavsiye, tanı veya tedavinin yerine kullanılmamalıdır.



Bu Bilgiyle Ne Yapmalısınız?



Sağlık Uzmanlarına Danışın:

Genetik sonuçlarınızı doktorunuz, genetik danışmanınız veya sağlık hizmeti sağlayıcınızla paylaşın. Bulguları kişisel ve aile tıbbi geçmişiniz, mevcut sağlık durumunuz ve genel zindelik hedefleriniz bağlamında yorumlamanıza yardımcı olabilirler.



Kişiselleştirilmiş Sağlık Planı Geliştirin:

Genetik yatkınlıklarınıza dayalı hedefli stratejiler oluşturmak için sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla çalışın. Bu, belirli beslenme ayarlamaları, özel egzersiz programları veya genetik eğilimlere sahip olduğunuz alanlarda proaktif sağlık izleme içerebilir.



Bilinçli Kararlar Verin:

Bu bilgiyi sağlık kararları verirken bulmacanın bir parçası olarak kullanın. Zindeliğiniz hakkında kapsamlı seçimler yapmak için genetik içgörülerinizi çevreniz, yaşam tarzınız, aile geçmişiniz ve mevcut sağlığınız hakkındaki bilgilerle birleştirin.



Bilgili Kalın:

Genetik bilimi hızla gelişmektedir. Yeni araştırmalar ortaya çıktıkça, genetik varyantların yorumu iyileştirilebilir. Sağlık hizmeti sağlayıcılarınızla iletişimde kalın ve bilimsel anlayış ilerledikçe genetik bilgilerinizi periyodik olarak gözden geçirmeyi düşünün.



Numuneden Rapora: Sürecimiz

Genetik raporunuz, son teknoloji biyoteknolojiyi gelişmiş istatistiksel analiz ile birleştiren sofistike çok adımlı bir sürecin sonucudur. DNA örneğinizi anlamlı içgörülere nasıl dönüştürdüğümüz:

1

Numune Toplama

Yolculuk, GenNext toplama kitimizi kullanarak tükürük örneğinizi toplamakla başlar. Bu basit, invaziv olmayan süreç dakikalar içinde evde tamamlanabilir. Tükürüğünüz tam genetik bilgilerinizi içeren hücreler içerir.

2

DNA Ekstraksiyonu ve Saflaştırma

Sertifikalı laboratuvarımızda örneğinizi aldıktan sonra, DNA'nızı çıkarır ve saflaştırırız. Bu, doğru analiz için yüksek kaliteli DNA'ya sahip olmamızı sağlamak için genetik materyali proteinlerden, lipidlerden ve diğer hücresel bileşenlerden ayırmayı içerir.

3

Genotipleme ve Veri Üretimi

Gelişmiş genotipleme teknolojisini kullanarak genomunuzdaki yüz binlerce belirli pozisyonu analiz ederiz. Bu süreç, çeşitli sağlık özellikleri ve karakteristikleri ile bilimsel olarak ilişkilendirilmiş benzersiz genetik varyantlarınızı (SNP'leri) tanımlar.

4

İstatistiksel Analiz ve Rapor Oluşturma

Son olarak, yüzdelik sıralamalarınızı ve Z-skorlarınızı hesaplamak için genetik verilerinizi büyük referans popülasyonlarla karşılaştırırız. Algoritmalarımız, genetik yatkınlıklarınız hakkında anlamlı, kanıta dayalı içgörüler sağlamak için binlerce hakemli bilimsel çalışmadan veri entegre eder.



Gen Yönelimi Hakkında Not

Her varyant için gen yönelimi, genin DNA'nın hangi zincirinde bulunduğunu ve hangi yönde okunduğunu gösteren 5'→3' veya 3'→5' olarak belirtilir.

Tutarlılık için tüm aleller 5'→3' yönünde yazılır. Ancak bir gen 3'→5' (ters) zincirinde bulunduğunda, gösterilen genotip referans dizinin ters tamamlayıcısını temsil eder.

Bu, genotipinizin (örneğin A/T) bazı veritabanlarında veya araçlarda T/A olarak görünmesine neden olabilir — bu, biyolojik anlamı değiştirmeyen normal, tamamen teknik bir farktır.

Örnek:

Bir varyant (rsID) ters zincirde (3'→5') bulunuyorsa ve genotipiniz A/G olarak gösteriliyorsa, bu ileri zincirdeki T/C'ye karşılık gelir.

Sık Sorulan Sorular

Genetik Test Raporu hakkında bilmeniz gerekenler

? Genotipleme nedir?

Genotipleme, DNA'nızdaki sağlık ve zindelik özelliklerini etkilediği bilinen belirli genetik varyantları inceleme sürecidir. Tek nükleotid polimorfizmleri (SNP'ler) olarak da adlandırılan bu genetik varyantlar, vücudunuzun belirli besinleri nasıl işlediği, fiziksel aktiviteye tepkiniz ve belirli sağlık durumlarına yatkınlığınız hakkında değerli bilgiler sağlayabilir. Genotipleme, benzersiz genetik yapınızı anlamamıza ve çeşitli çevresel ve yaşam tarzı faktörlerinin sağlığını nasıl etkileyebileceğini tahmin etmemize yardımcı olur.

? Poligenik risk skorları nasıl hesaplanır?

Poligenik risk skorları, belirli bir özellik veya durumu geliştirme olasılığını topluca etkileyen çoklu genetik varyantların analizine dayalı olarak hesaplanır. Özel algoritmalarımız, her biri küçük bir etki sağlayan geniş bir genetik belirteç yelpazesini dikkate alarak genel bir risk skoru hesaplar. Bu belirteçlerden gelen bilgileri birleştirerek, zindelik ve koruyucu bakım stratejilerinize yön verebilecek genetik yatkınlıklarınızın bir özeti sağlarız.

? Bu rapora dayanarak yaşam tarzımda değişiklikler yapabilir miyim?

Bu rapor genetik yatkınlıklar hakkında bilgi sağlar, ancak tanı aracı değildir. Sonuçlara dayalı olarak diyetinizde, egzersiz rutininizde veya yaşam tarzınızda önemli değişiklikler yapmadan önce sağlık hizmetleri sağlayıcınıza danışmalısınız. Sağlık hizmetleri sağlayıcınız, bulguları genel sağlığınız ve tıbbi geçmişiniz bağlamında yorumlamanıza yardımcı olabilir ve benzersiz ihtiyaçlarınızı karşılayan kişiselleştirilmiş bir plan oluşturmak için sizinle çalışabilir.

? Bu rapor klinik olarak geçerli midir?

Hayır, bu rapor yalnızca bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır. Genetik eğilimleriniz hakkında içgörüler sağlar, ancak profesyonel tıbbi tavsiyenin yerine geçmez. Sağlanan bilgiler mevcut genetik araştırma ve istatistiksel analize dayanır, ancak herhangi bir hastalığı teşhis etme, tedavi etme veya önleme amacı taşımaz. Sağlıkla ilgili herhangi bir soru veya endişeniz için her zaman bir sağlık uzmanının tavsiyesini alın.

? Bu bilgiyle ne yapabilirim?

Genetik yatkınlıklarınızı anlayarak, genel zindeliğinizi iyileştirmek için sağlık uzmanlarıyla işbirliği içinde bilinçli kararlar verebilirsiniz. Bu bilgi, sağlığınızı daha iyi anlamanıza ve genetik profilinizle uyumlu alışkanlıklar edinmenize yardımcı olabilir. Genetik profilinizi anlamak, koruyucu önlemler ve kişiselleştirilmiş zindelik stratejilerine odaklanarak sağlık yönetiminizde proaktif bir rol almanızı sağlar.

? Genetik sonuçlarım zamanla değişecek mi?

Genetik kodunuzun kendisi zamanla değişmez, ancak genetik anlayışımız ve belirli genetik varyantların çıkarımları gelişmeye devam eder. Bilimsel ilerlemeler, gelecekte genetik verilerinizi nasıl yorumladığımızı etkileyebilecek yeni içgörülere yol açabilir. Bu nedenle, yeni araştırmalar ve güncellemeler mevcut hale geldikçe genetik bilgilerinizi periyodik olarak gözden geçirmeniz faydalı olabilir.

? Sonuçlar ne kadar doğru?

Genetik testin doğruluğu, sağlanan örneğin kalitesi ve analiz için kullanılan teknoloji dahil olmak üzere çeşitli faktörlere bağlıdır. Genotipleme ve poligenik risk skorumu yöntemlerimiz, doğrulanmış bilimsel araştırma ve endüstri standartlarına dayanır. Ancak, hiçbir genetik testin sağlık sonuçlarının tam bir öngörüsünü sağlayamayacağını belirtmek önemlidir. Genetik yatkınlıklar, genel sağlığa katkıda bulunan birçok faktörden sadece biridir.

? Yüksek poligenik risk skoruna sahip olmak durumu geliştireceğim anlamına mı gelir?

Hayır, yüksek poligenik risk skoru daha yüksek genetik yatkınlık gösterir, ancak durumu geliştireceğinizi garanti etmez. Yaşam tarzı, çevre ve diğer sağlık durumları dahil olmak üzere birçok faktör, bir kişinin belirli bir sağlık özelliğini veya durumunu geliştirip geliştirmeyeceğine katkıda bulunur. Poligenik risk skorlarınızın genel sağlığınız bağlamındaki etkilerini anlamak için sağlık hizmetleri sağlayıcınızla çalışmanız önemlidir.

? Sonuçlarım bir durum için yüksek genetik risk gösteriyorsa ne yapmalıyım?

Sonuçlarınız belirli bir durum için yüksek genetik risk gösteriyorsa, bunu sağlık hizmetleri sağlayıcınızla tartışmanız önemlidir. Sonuçların ne anlama geldiğini ve riskinizi yönetmek için hangi adımları atabileceğinizi anlamana yardımcı olabilirler. Çoğu durumda, yaşam tarzı değişiklikleri ve düzenli sağlık taramaları bir durumu geliştirme riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Sağlık hizmetleri sağlayıcınız, uzun vadeli sağlığınıza destekleyen bilinçli kararlar vermenizde size rehberlik edebilir.

? 5'→3' ne anlama gelir?

DNA'nın doğal olarak okunduğu yönü gösterir — 5' ucundan (başlangıç) 3' ucuna (bitiş) doğru. DNA'yı kopyalayan veya okuyan enzimlerin normal çalışma şekli budur.

? DNA yönü (5'→3' veya 3'→5') neden önemlidir?

DNA'nın zıt yönlerde çalışan iki tamamlayıcı zinciri vardır. Tüm genler yalnızca 5'→3' yönünde okunur, bu nedenle yönün belirtilmesi bir genin hangi zincire ait olduğunu ve genetik analiz sırasında nasıl okunduğunu belirlemeye yardımcı olur.



Genim 3'→5' zincirindeyse bu ne anlama gelir?

Bu, genin DNA'nın ters (tamamlayıcı) zincirinde bulunduğu anlamına gelir. Bu durumda, gösterilen genotip referans dizinin ters tamamlayıcısını temsil eder — biyolojik anlamı etkilemeyen teknik bir notasyon farkıdır.



Sorumluluk Reddi

Bu raporda yer alan bilgiler yalnızca eğitim ve bilgilendirme amaçlıdır. Klinik veya tanı amaçlı kullanım için tasarlanmamıştır. Bu rapor tıbbi tavsiye, teşhis veya tedavi sağlamaz. Tıbbi bir durum veya sağlık rejiminizde yapacağınız değişikliklerle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda her zaman sağlık hizmetleri sağlayıcınızın rehberliğini alın. Bu rapor, bir sağlık uzmanına danışmadan sağlığınız hakkında karar vermek için asla kullanılmamalıdır. Genetik yatkınlıklar bulmacının sadece bir parçasıdır—diyet, egzersiz ve stres gibi çevresel ve yaşam tarzı faktörleri de sağlık sonuçlarınızı belirlemede önemli bir rol oynar. Bu raporda sağlanan sonuçlar, sürekli gelişen mevcut bilimsel bilgiye dayanır ve dikkatli bir şekilde ve bir sağlık uzmanı tarafından daha geniş bir sağlık değerlendirmesi bağlamında yorumlanmalıdır.