

Ayşe'nin 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
Detaylı PRS Analizi	03
Kaynakça	04
Erişim Kodu Bilgileri	05
Bilgi	06
Sık Sorulan Sorular	07

Bu rapor genetik veriler içermektedir.

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

Rapor Oluşturulma Tarihi: 16 Ocak 2026

Kişisel Sağlık Değerlendirmeniz

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

Genel Skor:

43%

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

1 Yüksek

3 Artmış

22 Orta

5 Azalmış

2 Düşük



VÜCUT KOMPOZİSYONU VE
KİLO YÖNETİMİ

5 Özellik

Orta

47%



KARDİOVASKÜLER SAĞLIK
VE KAN BASINCI

4 Özellik

Azalmış

25%



METABOLİK SAĞLIK VE
DİYABET

6 Özellik

Orta

46%



LİPİD METABOLİZMASI VE
KOLESTEROL

6 Özellik

Orta

47%



KARACİĞER SAĞLIĞI VE
ALKOL METABOLİZMASI

2 Özellik

Azalmış

21%



VİTAMİN VE MİNERAL
DURUMU

5 Özellik

Orta

55%



SİNDİRİM VE
GASTROİNTESTİNAL SAĞLIK

2 Özellik

Orta

48%



BESİN ALIMI VE DAVRANIŞSAL

3 Özellik

Orta

54%

Özellik Raporu

Özellik Bazında Genel Bakış

Erişim Kodu: 0000-0000

Tarih: 16 Oca 2026

Toplam Özellikler: 33

2

DÜŞÜK RİSKLİ

5

AZALMIŞ RİSKLİ

22

ORTA RİSKLİ

3

ARTMIŞ RİSKLİ

1

YÜKSEK RİSKLİ

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

Vücut Kompozisyonu ve Kilo Yönetimi

Ortalama: 47%

VKI'ye Göre Ayarlanmış Bel-Kalça Oranı	27%	ORTA		Vücut Kompozisyonu	72%	ORTA	
Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	32%	ORTA		Vücut Ağırlığı	72%	ORTA	
Yağsız Vücut Kütlesi	33%	ORTA					

Kardiyovasküler Sağlık ve Kan Basıncı

Ortalama: 25%

C-Reaktif Protein	71%	ORTA		Diastolik Kan Basıncı	5%	DÜŞÜK	
Hipertansiyon	17%	AZALMIŞ		Sistolik Kan Basıncı	6%	DÜŞÜK	

Metabolik Sağlık ve Diyabet

Ortalama: 46%

VKI'ye Göre Ayarlanmış Açlık Kan Şekeri	35%	ORTA		HbA1c Ölçümü	56%	ORTA	
Kandaki Glukoz Miktarı	23%	AZALMIŞ		Kandaki İnsülin	82%	ARTMIŞ	
Gut Hastalığı	65%	ORTA		Tip 2 Diabetes Mellitus	16%	AZALMIŞ	

Lipid Metabolizması ve Kolesterol

Ortalama: 47%

Hiperkolesterolemi	40%	ORTA		Apolipoprotein A 1	35%	ORTA	
Apolipoprotein B	37%	ORTA		Lipoprotein A	61%	ORTA	
Yağ Asidi	54%	ORTA		Trigliserit	53%	ORTA	

Karaciğer Sağlığı ve Alkol Metabolizması

Ortalama: 21%

Alkol Bağımlılığı	14%	AZALMIŞ		Alkolik Karaciğer Sirozu	29%	ORTA	
-------------------	-----	---------	--	--------------------------	-----	------	--

Vitamin ve Mineral Durumu

Ortalama: 55%

Kalsiyum	47%	ORTA		Demir Metabolizması Sorunları	32%	ORTA	
B12 Vitamini Eksikliği	91%	YÜKSEK		Vitamin B	29%	ORTA	
Vitamin D Düzeyi	76%	ARTMIŞ					



Sindirim ve Gastrointestinal Sağlık

Ortalama: 48%

Çölyak Hastalığı	76%	ARTMIŞ	⬆️	Kolelitiiazis	20%	AZALMIŞ	⬇️
------------------	-----	--------	----	---------------	-----	---------	----



Besin Alımı ve Davranışsal

Ortalama: 54%

Kahve Tüketim	59%	ORTA	⬆️	Nikotin Bağımlılığı	72%	ORTA	⬆️
Çay Tüketim Ölçümü	32%	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.

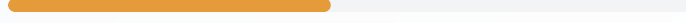


KATEGORİ • ORTA RİSK

Vücut Kompozisyonu ve Kilo Yönetimi

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

Ortalama: 47%



5

ANALİZ EDİLEN

47%

ORTALAMA

5

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



5

Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

VKI'ye Göre Ayarlanmış Bel-Kalça Oranı

Orta

Vücut Kompozisyonu

Orta

Vücut Kitle İndeksi (VKİ)

Orta

Vücut Ağırlığı

Orta

Yağsız Vücut Kütlesi

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

VKİ'ye Göre Ayarlanmış Bel-Kalça Oranı

Kategori: Vücut Kompozisyonu ve Kilo Yönetimi

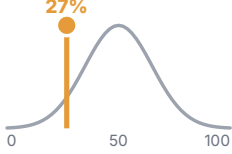
Erişim Kodu: 0000-0000

Tarih: 16 Oca 2026

Rapor ID: EFO_0007788

ORTA RİSK

Persentil 27%



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 27.8 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

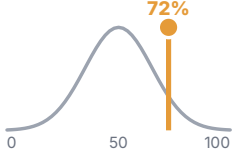
DOI: 10.1038/s41588-021-00948-2

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● ORTA RİSK

Persentil 72%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Dengeli bir diyet uygulayın, hem direnç hem de aerobik egzersizleri yapın ve vücut kompozisyonunu düzenli olarak izleyin.

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 72.4 persentilindedir. Bu, vücut kompozisyonundaki değişikliklere orta derecede genetik yatkınlık olduğunu göstermektedir. Uygun miktarda protein, sağlıklı yağlar ve karbonhidrat içeren dengeli bir diyetin sürdürülmesi önemlidir. Direnç eğitimi ve aerobik egzersizlerin bir kombinasyonunu uygulamak, yağ ve kas yüzdelerini etkili bir şekilde yönetmeye yardımcı olacaktır. Rutin vücut kompozisyonu değerlendirmeleri, ilerlemenin izlenmesine ve fitness rejiminizde gerekli ayarlamaların yapılmasına yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

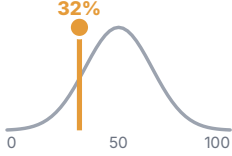
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● ORTA RİSK

Persentil 32%



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 31.5 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

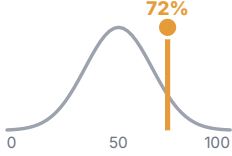
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FTO	rs1421085	CT
TMEM18	rs2867105	CC
MC4R	rs476828	AA

● ORTA RİSK

Persentil 72%



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 kütlesini 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 72.0 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

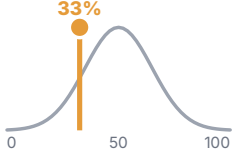
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

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

ORTA RİSK

Persentil 33%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

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

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Yağsız Vücut Kütle (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 kütleline sahip olmak genellikle daha iyi metabolik sağlık, kas gücü ve fiziksel performans ile ilişkilendirilir. Egzersiz, diyet ve genetik gibi faktörlerin tümü yağsız vücut kütlelinin belirlenmesinde önemli rol oynar. Daha yüksek bir yağsız vücut kütlelini korumak obezite, diyabet ve diğer metabolik durumların riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Sonuç

Yağsız vücut kütle için PRS sonucunuz 33.6 persentilindedir ve ortalama bir genetik yatkınlığa işaret etmektedir. Kuvvet antrenmanı egzersizlerinin dahil edilmesi ve yeterli protein içeren dengeli beslenme, sağlıklı yağsız vücut kütlelinin 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	CT
ACAN	rs28407189	AA
MC4R	rs2229616	GG
CHCHD7	rs9650315	GT
GDF5	rs143384	TC
SERPINA1	rs28929474	GG
LCORL	rs16896068	CC
ENPP2	rs10283100	CC
SRSF9	rs145350287	AA
C14orf39	rs33912345	GG



KATEGORİ • AZALMIŞ RİSK

Kardiyovasküler Sağlık ve Kan Basıncı

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

Ortalama: 25%

4

ANALİZ EDİLEN

25%

ORTALAMA

1

ORTA RİSK

1

AZALMIŞ RİSK

2

DÜŞÜK RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



- 1 Orta Risk
- 1 Azalmış Risk
- 2 Düşük Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

C-Reaktif Protein

Orta

Diyastolik Kan Basıncı

Düşük

Hipertansiyon

Azalmış

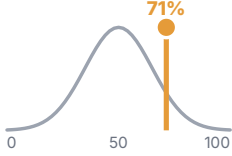
Sistolik Kan Basıncı

Düşük

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 71%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürün, CRP düzeylerini izleyin ve enflamasyonu azaltmak için sağlık uzmanınızdan rehberlik alın.

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

C-reaktif protein seviyeleri için PRS sonucunuz 70.4 persentilindedir. Bu, CRP'nin yükselmesine orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Düzenli egzersiz, işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme ve stres yönetimi dahil olmak üzere sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, iltihaplanma seviyelerini kontrol altında tutmaya yardımcı olabilir. Özellikle başka sağlık sorunlarınız varsa, CRP seviyelerini izlemek için düzenli sağlık kontrolleri de önerilir. Enflamasyonu azaltma konusunda daha fazla rehberlik için sağlık uzmanınıza danışmanız genel sağlığınızı iyileştirmenize 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

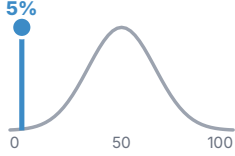
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

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

DÜŞÜK RISK

Persentil 5%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Düşük 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 5.3 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

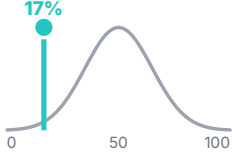
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● AZALMIŞ RISK

Persentil 17%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Genel kardiyovasküler sağlık için sağlıklı alışkanlıklara devam edin.

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 15.5 persentilindedir ve yüksek tansiyon gelişimine yatkınlığınız daha düşük olduğunu gösterir. Düşük genetik riske rağmen, dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite dahil olmak üzere sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını sürdürmek uzun vadede kardiyovasküler sağlık için hala önemlidir.

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

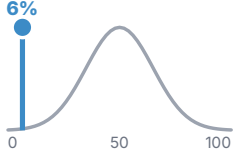
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

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

DÜŞÜK RISK

Persentil 6%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Düşük 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 7.5 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: 46%

6

ANALİZ EDİLEN

46%

ORTALAMA

1

ARTMIŞ RİSK

3

ORTA RİSK

2

AZALMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



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

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

VKI'ye Göre Ayarlanmış Açlık Kan Şekeri

Orta

HbA1c Ölçümü

Orta

Kandaki Glukoz Miktarı

Azalmış

Kandaki İnsülin

Artmış

Gut Hastalığı

Orta

Tip 2 Diabetes Mellitus

Azalmış

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

VKİ'ye Göre Ayarlanmış Açlık Kan Şekeri

Kategori: Metabolik Sağlık ve Diyabet

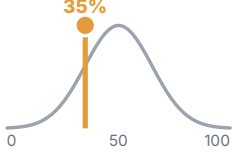
Erişim Kodu: 0000-0000

Tarih: 16 Oca 2026

Rapor ID: EFO_0008036

ORTA RİSK

Persentil 35%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Dengeli bir diyet uygulayın, aşırı şekerden kaçınin ve açlık glikoz seviyelerini periyodik olarak 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 34.1 persentilindedir. Bu, g açlık glikoz seviyelerindeki değişikliklere orta derecede genetik yatkınlık olduğunu göstermektedir. Dengeli bir diyet uygulamak, aşırı şeker alımından kaçınmak ve düzenli egzersiz yapmak glikoz seviyelerini sağlıklı bir aralıkta tutmaya yardımcı olabilir. Açlık glikozunuzu periyodik olarak izlemek metabolik sağlığınız hakkında bilgi sağlayabilir. Artan susuzluk veya sık idrara çıkma gibi belirtiler fark ederseniz, altta yatan sorunları ekarte etmek için tıbbi yardım alın.

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

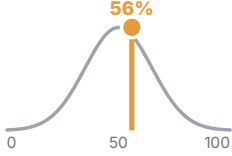
DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
PROX1	rs17712208	TT
DGKB	rs17168486	GG
SLC30A8	rs11558471	AA
DGKB	rs2191349	AA
PDE8A	rs1961275	TT
TCF7L2	rs7903146	CC

● 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 54.9 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

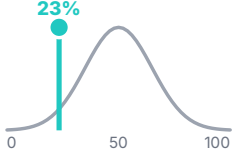
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● AZALMIŞ RISK

Persentil 23%



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 22.3 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



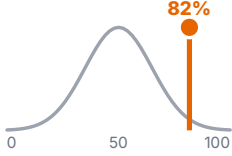
Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 82%



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 81.7 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

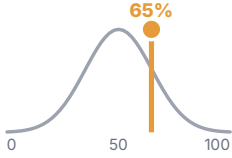
DOI: 10.1038/s41588-021-00948-2

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● ORTA RİSK

Persentil 65%



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 65.7 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

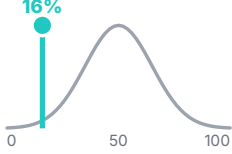
DOI: 10.1016/j.ajhg.2024.06.003

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● AZALMIŞ RISK

Persentil 16%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Riskiniz daha düşük olsa da sağlığın devamı ve risklerin azaltılması için sağlıklı alışkanlıklar önemlidir.

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 16.9 persentilindedir ve daha düşük bir yatkınlığa işaret etmektedir. Bununla birlikte, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, optimal sağlığın sürdürülmesine ve çeşitli kronik durumların riskinin azaltılmasına yardımcı olacaktır.

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	CC
TCF7L2	rs117764423	AA
KCNQ1	rs2237896	GG
THADA	rs10203174	AG
FTO	rs1558902	AT
ADCY5	rs11717195	AG
WFS1	rs1801214	TT
INTERGENIC	rs2943640	CC
CDKAL1	rs7756992	GA
HNF1B	rs11651052	CT



KATEGORİ • ORTA RİSK

Lipid Metabolizması ve Kolesterol

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

Ortalama: 47%

6

ANALİZ EDİLEN

47%

ORTALAMA

6

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



6

Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Hiperkolesterolemi

Orta

Apolipoprotein A 1

Orta

Apolipoprotein B

Orta

Lipoprotein A

Orta

Yağ Asidi

Orta

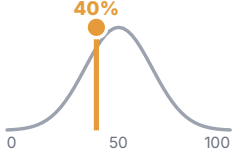
Trigliserit

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 40%



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 41.1 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

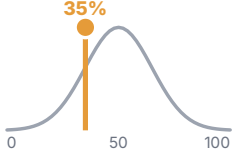
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● ORTA RİSK

Persentil 35%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Dengeli bir diyet ve düzenli fiziksel aktivite kardiyovasküler sağlığı korumak için faydalıdır.

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 35.1 persentilindedir. Bu, genel popülasyona benzer seviyeleri gösterir. Omega-3'ler gibi sağlıklı yağlar açısından zengin, dengeli bir diyet ve düzenli egzersiz, optimum HDL seviyelerini ve kardiyovasküler sağlığı destekleyebilir.

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

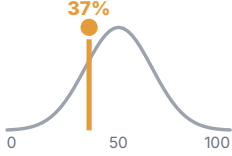
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

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	TC
ANGPTL4	rs116843064	GG
CETP	rs5880	GG
PPP1R3B	rs9987289	CC
LIPC	rs1077835	GA

● ORTA RİSK

Persentil 37%



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 35.8 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

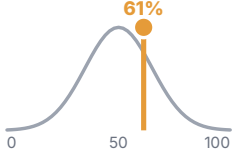
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

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

ORTA RİSK

Persentil 61%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Sağlıklı bir diyet uygulayın, egzersiz yapın ve rutin kolesterol taramaları yaptırın.

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 60.2 persentilindedir ve orta düzeyde bir yatkınlık olduğunu göstermektedir. Doymuş yağ oranı düşük sağlıklı bir diyetin sürdürülmesi, fiziksel aktivite ve kilo yönetimi ile birlikte Lp(a) seviyelerinin kontrol altında tutulmasına yardımcı olabilir. Kolesterol seviyelerinin rutin olarak taranması da kardiyovasküler risk artışının erken belirtilerini tespit etmek için faydalıdır.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

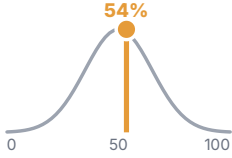
DOI: 10.1038/s41588-020-00757-z

En Etkili Genetik Belirteçler

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

ORTA RİSK

Persentil 54%



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 54.5 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

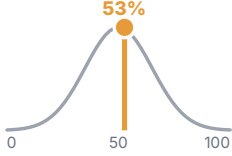
DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
INTERGENIC	rs7179358	AA

● ORTA RİSK

Persentil 53%



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 51.7 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

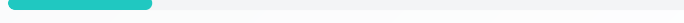


KATEGORİ • AZALMIŞ RİSK

Karaciğer Sağlığı ve Alkol Metabolizması

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

Ortalama: 21%



2

ANALİZ EDİLEN

21%

ORTALAMA

1

ORTA RİSK

1

AZALMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



1 Orta Risk

1 Azalmış Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Alkol Bağımlılığı

Azalmış

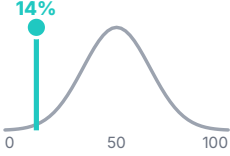
Alkolik Karaciğer Sirozu

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● AZALMIŞ RISK

Persentil 14%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Bağımlılık için genetik yatkınlığınız düşük olsa bile ölçülü davranmaya devam edin.

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 13.1 persentilindedir. Bu, genel popülasyona kıyasla alkol bağımlılığı geliştirmeye yönelik daha düşük bir yatkınlığa işaret eder. Herhangi bir olumsuz sağlık etkisinden kaçınmak için sağlıklı tüketim alışkanlıklarını sürdürmek önemlidir.

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

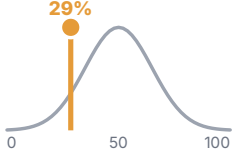
DOI: 10.1111/acer.14772

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● ORTA RİSK

Persentil 29%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Karaciğer sağlığını korumak için alkol tüketiminde ölçülü davranılması ve düzenli sağlık kontrollerinin sürdürülmesi tavsiye edilir.

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 28.6 persentilindedir. Bu, genel popülasyona benzer bir risk seviyesine işaret etmektedir. Karaciğer fonksiyonlarını korumak ve uzun vadeli hasarı önlemek için ölçülü davranmanız ve düzenli karaciğer kontrolleri yaptırmanız 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

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
GPT	rs147998249	GG
GH1	rs5388	GG
PNPLA3	rs738409	GC
TM6SF2	rs58542926	AG
SSTR5	rs4988483	CC
LPA	rs10455872	TT
GGT1	rs186765281	GA
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: 55%



5

ANALİZ EDİLEN

55%

ORTALAMA

1

YÜKSEK RİSK

1

ARTMIŞ RİSK

3

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



- 1 Yüksek Risk
- 1 Artmış Risk
- 3 Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Kalsiyum

Orta

Demir Metabolizması Sorunları

Orta

B12 Vitamini Eksikliği

Yüksek

Vitamin B

Orta

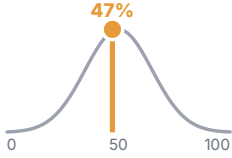
Vitamin D Düzeyi

Artmış

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 47%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Kalsiyum açısından zengin dengeli bir diyet uygulayın, seviyeleri periyodik olarak izleyin ve gerekirse bir sağlık uzmanına danışın.

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. Hücresel 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 48.2 persentilindedir. Bu, kalsiyum seviyelerindeki değişimlere orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler ve takviye edilmiş gıdalardan elde edilen yeterli kalsiyumu içeren dengeli bir diyet sürdürmeniz tavsiye edilir. Düzenli kan testleri kalsiyum seviyelerinin izlenmesine yardımcı olabilir ve sağlıklı bir aralıkta kalmalarını sağlayabilir. Kas krampları veya kemik ağrısı gibi semptomlar yaşarsanız bir sağlık uzmanına danışmak kalsiyum durumunuzu etkili bir şekilde yönetmenize 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

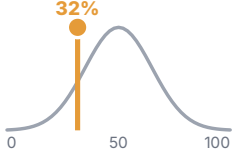
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● ORTA RİSK

Persentil 32%



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 30.6 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

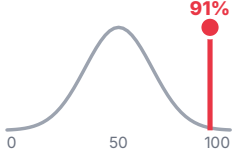
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

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

● YÜKSEK RİSK

Persentil 91%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Yüksek Risk.

Öneriler

B12 vitamini seviyelerinin düzenli olarak takip edilmesi ve gerektiğinde bir sağlık uzmanına danışılması önerilir. Eksikliğe bağlı sağlık sorunlarını önlemek için uygun takviyeler planlanabilir.

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 hücresi 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 sonucunuz 92.0 persentilindedir ve yüksek bir yatkınlığa işaret etmektedir. B12 vitamini düzeylerinizi düzenli olarak izlemeniz ve yeterli düzeyleri korumak için diyet değişiklikleri veya takviyeleri düşünmeniz faydalı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

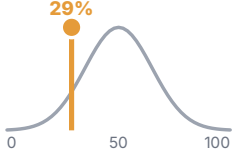
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● ORTA RİSK

Persentil 29%



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, taşınma 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 29.9 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

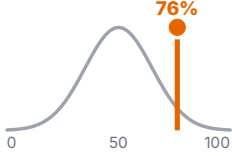
Erişim Kodu: 0000-0000

Tarih: 16 Oca 2026

Rapor ID: OBA_1000968

ARTMIŞ RİSK

Persentil 76%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Dengeli beslenme ve ölçülü güneşlenmeyi sürdürün; gereksiz takviyelerden kaçının.

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 oluşturmanıza yardımcı olabilir.

Sonuç

Vitamin D düzeyi için PRS skorunuz 77.3 persentilindedir ve yeterli vitamin D seviyelerini koruma açısından yüksek genetik potansiyele işaret eder. Düzenli ve ölçülü güneşlenme ile dengeli beslenme genellikle yeterlidir. Tıbbi gereklilik olmadıkça aşırı takviye kullanımından kaçınılmalıdır.

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	TT
CYP2R1	rs1993116	TC
CYP2R1	rs7129781	AA
GC	rs7041	GG
ZPR1	rs964184	GG
LIPC	rs1800588	TC
SEC23A	rs8018720	CG



KATEGORİ • ORTA RİSK

Sindirim ve Gastrointestinal Sağlık

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

Ortalama: 48%

2

ANALİZ EDİLEN

48%

ORTALAMA

1

ARTMIŞ RİSK

1

AZALMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



- 1 Artmış Risk
- 1 Azalmış Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Çölyak Hastalığı

Artmış

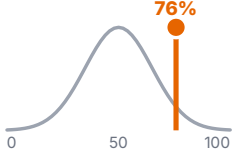
Kolelitiazis

Azalmış

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 76%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Erken tanı ve uygun yönetim, çölyak hastalığında sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır. Belirtileri gözlemleyin, gerekli testler için bir sağlık uzmanına başvurun ve tanı konulduğunda glutensiz diyetinizi disiplinle uygulayın. Bu yaklaşım semptomların kontrol altına alınmasına ve uzun vadeli komplikasyonların önlenmesine yardımcı olacaktır.

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

Tip 2 diyabet için PRS skorunuz 76.7 persentilinde olup yüksek genetik yatkınlığı göstermektedir. Sağlıklı kilonun korunması, düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme ve kan şekeri seviyelerinin izlenmesi önemlidir. Kişiselleştirilmiş önleme ve yönetim stratejileri için bir endokrinoloji uzmanına danışın.

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

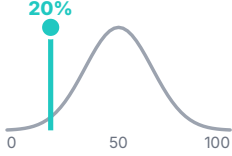
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● AZALMIŞ RISK

Persentil 20%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Sağlıklı beslenmeye devam edin ve beklenmedik belirtiler ortaya çıkarsa 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 tıkayarak 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 20.6 persentilindedir. Bu, safra taşı gelişimine yatkınlığın daha düşük olduğunu gösterir. Risk düşük olsa da aşırı yağlı gıda tüketiminden kaçınarak safra kesesi işlevini destekleyen sağlıklı bir diyet sürdürmek hala faydalıdır. Karın ağrısı veya sindirim rahatsızlığı gibi beklenmedik belirtiler yaşarsanız, değerlendirme için bir sağlık uzmanına danışın.

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	TG
DYNC2LI1	rs1025447	TT
ABCG5	rs6756629	CC
ABCG8	rs6709904	AA
SULT2A1	rs2547231	TT
HNF4A	rs1800961	CC
ABCB4	rs4148807	CT
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: 54%



3

ANALİZ EDİLEN

54%

ORTALAMA

3

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



3

Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Kahve Tüketim

Orta

Nikotin Bağımlılığı

Orta

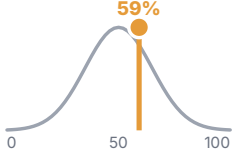
Çay Tüketim Ölçümü

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

ORTA RİSK

Persentil 59%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Tüketim düzeylerine dikkat edin, günde 2-3 fincanla sınırlayın ve uyku kalitesini korumak için günün geç saatlerinde kafeinden kaçınin.

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 60.2 persentilindedir. Bu, kahve tüketimine orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Artan kalp atış hızı veya uyku bozuklukları gibi olumsuz etkilerden kaçınırken, artan enerji ve uyanıklık gibi potansiyel faydalardan yararlanmanızı sağlamak için tüketim seviyelerinize dikkat etmeniz önemlidir. Kahve alımınızı günde 2-3 fincanla sınırlandırmayı düşünün ve iyi uyku kalitesini desteklemek için öğleden sonra veya akşam geç saatlerde kafeinden kaçınin.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

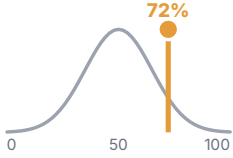
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

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

ORTA RİSK

Persentil 72%



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 73.2 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

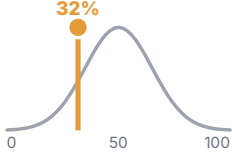
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● ORTA RİSK

Persentil 32%



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 30.8 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	GG
AHR	rs4410790	TT
POR	rs1057868	TC
ADORA2A	rs4822492	GC
GPR101	rs1190736	GG
HORMAD1	rs1336900	TT
ABCG2	rs2231142	CC
DOCK11	rs5909543	GG
TAS2R38	rs713598	CC
NRXN3	rs34940743	AG

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-skorerinin neden anlamlı olduğunu açıklar. Çan eğrisi, ortalamanın önemli ölçüde üstünde veya altında olmanın (yüksek yüzdeler veya ± 2 'nin ötesindeki Z-skoreri) popülasyonda nispeten nadir olduğunu gösterir.

68-95-99.7 Kuralı:

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

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



Yüzdeler ve Z-Skorları Nasıl İlişkilidir

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

Yaygın Dönüşümler:

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

Raporunuzda, size tam bir resim vermek için her iki ölçüm de sağlanmıştır. Yüzdeler genellikle sezgisel olarak anlaşılması daha kolaydır ('İnsanların %X'inden daha yüksek'), Z-skoreri 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.