



dnaactive

Tervetuloa

Sample Report

DNA Active raporttiisi

Syntymäaika: 01 Jan 2001

Päiväys: 09 Jan 2023

Näyte: 12345678

Lääkäri/terapeutti: Private

DNA Active opastaa Sinua matkalla kohti terveellisempää ja aktiivisempaa elämää ja auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi.



DNA Active on luotu valmentajille, jotka haluavat auttaa asiakkaitaan parantamaan kuntoa & hyvinvointia.

Genetiikka ja yksilöllinen lääketiede

Geenit ovat DNAn osia, jotka sisältävät kehosi tarvitsemat ohjeet tuhansiin proteiineihin, elämän perustana. Jokainen geeni koostuu tuhansista "kirjainten" (eli emästen) yhdistelmästä, jotka muodostavat geneettisen koodisi. Koodi antaa ohjeet valmistaa proteiineja, jotta keho voi toimia ja kehittyä.

Geneettiset variaatiot voivat vaikuttaa geenin ilmentymiseen ja sitä kautta myös terveyden kannalta tärkeisiin aineenvaihduntaprosesseihin. Näiden variaatioiden tunteminen mahdollistaa yksilölliset harjoitus- ja ravitsemussuositukset terveyden ja suorituskyvyn optimoimiseksi.



NORMAALI GEENI
Genotyyppi – perustason suorituskyky



GEENIVARIANTTI
Genotyyppi – parempi suorituskyky

Yksilöllinen lääketiede ja tavoitteesi

Tämä raportti toimii sinulle käteväenä oppaana painonhallintaan, harjoitteluun, ravintoaineiden tarpeisiin ja moniin muihin tekijöihin, jotka yhdessä auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi urheilijana tai kuntoilijana. Raportissa on paljon tietoa, mutta ei haittaa, voit palata raportin tietoihin milloin vain. Geenisi eivät koskaan muutu.



dnaactive

Ruokavalio



Painonhallinta



Elämäntavat



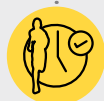
Harjoitusohjelma



Loukkaantumiseriski



Kestävyysliikunta



Harjoittelu-aika



Palautuminen



Voimaharjoittelu











Alttius lihaskrampeille



Stressinsietokyky

Tulosten yhteenveto

Tulokset: Liikunta

KATEGORIA	VAIKUTUS
 Loukkaantumisriski	
 Palautuminen	
 Kestävyyssiikunta	
 Voimaharjoittelu	
 Harjoittelu-aika	
 Alttius lihaskramppeihin	
 Kofeiiniaineenvaihdunta	
 Stressinsietokyky	

Tulokset: Painonhallinta

RAVINTOAINE	VAIKUTUS
 Tyydyttyneet rasvat	
 Hiilihydraatit	
 Liikunta ja painonhallinta	

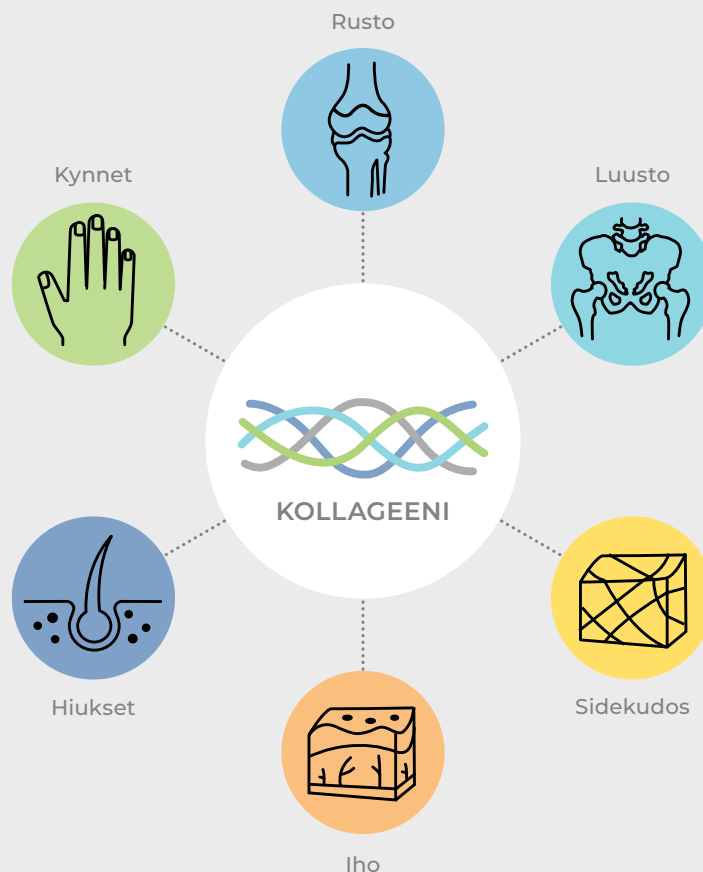
Geenituloksesi ja yksilölliset ohjeistukset: Liikunta



Loukkaantumisriski

Urheilijan tuki- ja liikuntaelimestön tulee olla vahva, jotta se mahdollistaa optimisuorituksen. Eli mitä vahvempi tuki- ja liikuntaelimestö, sitä parempi suorituskyky. Mutta jos jänteet ovat jäykkiä ja lihas ei ole tarpeeksi vahva, menetetään jänteen suojaava vaikutus ja vamman mahdollisuus kasvaa.

Geenit, jotka osallistuvat pehmytkudosten, kuten jänteiden ja nivelsiteiden, rakenteelliseen eheyteen ja uusiutumiseen voivat vaikuttaa loukkaantumisriskiin. Pehmytkudokset koostuvat pääasiassa kollageenista, jolla on monia tärkeitä tehtäviä kehossa, kuten mm. ihon tukirakenne ja luiden vahvistaminen. Kollageeni auttaa myös säilyttämään ruston eheyden. Rusto on kumimainen kudos, joka suojaa niveliäsi.



Jos harjoittelusi keskittyy johonkin tiettyyn urheilulajiin, saatat olla alttiita lajikohtaisille vammoille. Juoksijat ovat alttiita monille vammoille, kuten akillesjänteen tendinopatia, pohkeen tai reisilihaksen venymät ja ITB-syndrooma ("iliotibial band syndrooma"). Pyöräilijät ovat alttiita polvi-, selkä- ja niskasäryille. Uimarit ovat alttiita olkapäävammoille ja rintauimarin polvivammalle. Harkitse lajikohtaisia huoltavia harjoitteita ja ota tarvittaessa yhteyttä lajiisi erikoistuneeseen valmentajaan tai liikunta-ammattilaiseen.

Suosituksset



Loukkaantumisriski

Geenivariaatio	Tulos
COL1A1 G>T	GG
COL5A1 C>T	CT
GDF5 C>T	TT

Geenituloksesi osoittaa, että sinulla on lisääntynyt loukkaantumisriski. Sinun on siis oltava varovainen ja varmistettava, että harjoittelumääräsi ja -intensiteettisi ovat kuntotasosi mukaisia ja että teet säännöllisesti huoltavia harjoituksia, jotka parantavat pehmytkudosten toimintaa. Jänteet tuottavat enemmän kollageenia ja vahvistuvat, kun niitä harjoitetaan säännöllisesti. Pienet liikeradat, kohdistettuna tietylle alueelle erittäin kevyellä painolla, kahdesti tai useammin viikossa, lisäävät tehokkaasti kollageenisynteesiä ja sidekudoksen toimintaa.

On tärkeää varmistaa riittävä C-vitamiinin, raudan ja proteiinin saanti ruokavaliossa. Ilman riittävää C-vitamiinia elimistö ei pysty tuottamaan ja hydroksyloimaan kollageenia. Lisää C-vitamiinin saantia lisäämällä ruokavalioon sitrushedelmiä, parsakaalia, kukkakaalia, lehtikaalia, punaista, vihreää tai keltaista paprikaa ja bataattia.

Intensiivisen harjoittelun jälkeen tarvitset hyvälaatuisia proteiinia aminohappojen lähteeksi. Ruokavaliossa kollageenia löytyy eläinten sidekudoksesta. Siten ruoka-aineet kuten kanannahka, sianliha, naudanliha ja kala ovat hyviä kollageenin lähteitä. Jos harjoittelet säännöllisesti kohtuullisella ja korkealla intensiteetillä, voit harkita ruokavaliosi täydentämistä hydrolysoidulla kollageenilla tai jopa luuliemen käyttöä.



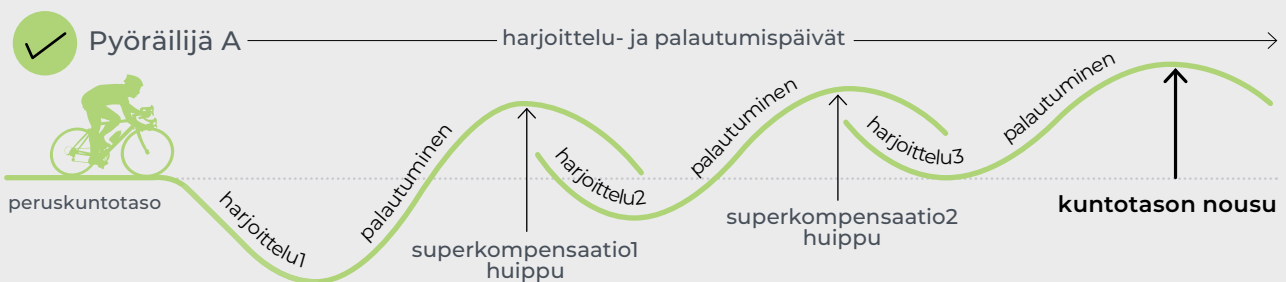


Palautuminen

Keho sietää tietyn määrän stressiä ennen kuin se hajoaa ja vammautuu. Liian paljon harjoittelua liian nopeasti johtaa loukkaantumiseen tai lihasvaurioon, mutta liian vähäinen harjoittelu ei myöskään kehitä. Palautumisen huomioiminen harjoittelussa on tärkeää, jotta kehosi sopeutuu harjoittelun aiheuttamaan stressiin. Palautumisen aikana keho voi myös täydentää energiavarastoja ja korjata vahingoittuneita kudoksia.

Kun lähdet lenkille, nostat painoja tai pelaat jalkapalloa, kuormitus kertoo keholle, että sen tulee pystyä selviytymään tilanteesta paremmin seuraavalla kerralla. Tähän pyyntöön keho vastaa superkompensaatiolla: siitä tulee vahvempi, isompi, tehokkaampi. Siksi harjoittelemmme.

Oikeanlainen harjoittelu: superkompensaatio



Vääränlainen harjoittelu



Tämä prosessi on luonnollinen ja normaali, mutta se voi helposti häiriintyä, jos harjoittelee liikaa. Intensiiviseen harjoitteluun tarvitaan yhdistelmä hyvää genetiikkaa ja kunnon perustan hidas rakentaminen useiden vuosien aikana. Jos olet harjoitellut korkealla kuormituksella jo muutaman vuoden, kestää kehosi teoriassa suuriakin kuormituksia ihanteellisissa olosuhteissa. Muussa tapauksessa on suositeltavaa rakentaa kuntotasoa hitaasti.

Suosituksset



Palautuminen

Geenivariaatio	Tulos
IL6 G>C	GG
IL6R A>C	CC
CRP G>A	GG
TNFA G>A	AG
SOD2 C>T	CC
eNOS G>T	GT

Geenien osalta palautut hitaasti raskaasta harjoittelusta. Jotta voit saada parhaan hyödyn harjoittelusta ja voit optimoida suorituskykyäsi, sinun on hyvä huomioida palautumista tukevia asioita. Palautumisella ymmärretään perinteisesti harjoittelukertojen välinen aika. Harjoitusteorian mukaan kovien harjoitusten välillä on hyvä olla 2-3 päivää. Koska palautumisesi on kohtalaista, voit ajan kanssa saavuttaa 2 kovan lajikohtaisen harjoittelukerran tason viikossa. Muut "tasaisemmat" palautumis- ja huoltoharjoitukset voidaan rakentaa näiden 2 päätreenin ympärille. Jos olet kokenut urheilija, voit mahdollisesti siirtyä kerran päivässä harjoitteluun. Pidä aina yksi täysin vapaa päivä viikossa. Kuntourheilijat voivat halutessaan tehdä kovan harjoituksen 5 kertaa viikossa.

Harjoittelua tukee myös oikeanlainen ruokavalio. Varmista, että syöt tarpeeksi kaloreita palautuaksesi ja että makroravinteet ovat hyvässä tasapainossa. Tulehdus ja hapetusstressi vaikuttavat palautumisnopeuteen, joten sinun tulisi syödä enimmäkseen anti-inflammatorisia ja antioksidanttisia ruokia ja välttää syömästä tulehdusta edistäviä ruokia. Keskity syömään hedelmiä ja vihanneksia useissa eri väreissä. Vihreillä lehtivihanneksilla ja ristikukkaisilla vihanneksilla on erityisen hyviä antioksidanttisia ominaisuuksia. Muista myös lisätä kalaa ruokavalioosi.

Hiilihydraattipohjaisten juomien nauttiminen pitkittyneen uuvuttavan harjoituksen aikana voi auttaa vähentämään tulehduksellisten sytokiinien tasoa harjoituksen jälkeen. Proteiinin ja matalan glykeemisen indeksin hiilihydraatteja sisältävän aterian nauttimisen harjoituksen jälkeen tiedetään myös vähentävän tulehdusta ja auttavan palautumista.





Antitulehduksellinen ruokavalio

VÄLTETTÄVÄT RUOAT 	KÄYTÄ KOHTUULLISESTI 	SUOSI NÄITÄ 
<ul style="list-style-type: none">• Savustetut ruoat• Lihavalmisteet ja makkarat• Alkoholit• Nikotiini• Sokeri• Suklaa• Makeiset• Säilöntäaineet• Huumaavat aineet	<ul style="list-style-type: none">• Maitotuotteet (myös juusto)• Eläinrasvat• Punainen liha• Kahvi ja tee• Tumma suklaa• Grillattu liha• Viljat (erityisesti vehnä)• Kananmunat• Punaviini	<ul style="list-style-type: none">• Vihreät lehtivihannekset• Muut vihannekset• Hedelmät, pähkinät ja siemenet• Ekstraneitsytoliiviöljy• Merilevät• Kalat (myös niiden öljyt)• Vihreä tee• Yrtit ja mausteet (erityisesti kurkuma, inkivääri, kaneli ja muskottipähkinä)





Urheilusuoritukset

Voima vs. kestävyysharjoittelu

Toiset ihmiset reagoivat harjoitteluun paremmin kuin toiset. Syynä on meidän yksilöllinen geneettinen profiilimme, joka voi vaikuttaa voima- tai kestävyysharjoittelun aikaansaamiin fysiologisiin prosesseihin. Voimaharjoittelussa tarvitaan tehoja vastustuksen voittamiseksi, kun taas kestävyysharjoittelussa tarvitaan pitkäaikaista ponnistelua samalla teholla.

Yleensä voimaharjoittelu on lyhytkestoista korkealla intensiteetillä. Voimaharjoittelu tai anaerobinen harjoittelu on liikuntaa, joka hajottaa glukoosia energiaksi ilman happea. Lyhyessä ajassa vapautuu paljon energiaa ja hapentarve ylittää hapensaannin. Esimerkkejä voimalajeista ovat painonnosto, pituushyppy ja kuulantyyntö. Nämä ovat kaikki lajeja, jotka vaativat valtavasti räjähdysvoimaa.

Sitä vastoin kestävyyslajeja ovat esimerkiksi pitkänmatkanjuoksu ja pyöräily. Aerobista tai kestävyys-harjoittelu kutsutaan joskus "kardioharjoitteluksi", jossa happipitoista verta pumpataan verta sydämen kautta kuljettamaan happea lihaksiin. Aerobinen harjoittelu lisää sykettä ja hengitystiheys kasvaa ja tätä tempoa ylläpidetään koko harjoituksen ajan. Esimerkkejä aerobisesta harjoittelusta voivat olla kardiolaitteet, pyöräily, juoksu, uinti, kävely, vaellus, aerobicliikunta, tanssi, hiihto ja potkunyrkkeily.

Kun päätät, millaiseen harjoitteluun keskityt, huomioi geneettiset tuloksesi sekä terveydentilasi ja tavoitteesi ja räätälöi niistä sopivat harjoitteet pitäen mielessä lajikohtaisen harjoittelun tärkeys.

Harjoittelusuhde



Harjoitteluohjelma

Geenivariaatio	Tulos
AGT T>C	TT
ACE I>D	ID
BDKRB2 C>T	TT
VEGF C>G	CG
NRF2 A>G	GG
PPARGC1A G>A	GG
PPARA G>C	CC
ADRB2 Arg16Gly A>G	AG
ADRB2 Gln27Glu C>G	CC
TRHR C>T	CC
ACTN3 R>X	XR
VDR T>C	TT

Todennäköisesti saavutat paremman suorituskyvyn yhdistämällä tasapainoisessa suhteessa pitkäkestoisia kestävyysharjoituksia sekä korkean intensiteetin lyhytkestoisia voimaharjoitteita. Aerobista harjoittelua ovat: juoksu, pyöräily, uinti tai vastaava pitkäkestoinen, tasatahtinen kohtalainen kestävyysharjoittelu sekä lyhytkestoinen intervalli- ja sprinttiharjoittelu, jotka lisäävät voimapotentialiasi. Harjoittelukerrat voivat vaihdella 30-60 minuutin välillä tasaisessa tahdissa, 5 x 4 minuutin toistot erittäin kovassa tahdissa tai 10 x 20 sekuntia täydellä teholla. Muista lämmittely harjoittelua ennen sekä riittävä jäähdyttely harjoittelun jälkeen.

Voimaharjoittelusi voi sisältää tavanomaisia vapaita painoja, laitetreeniä tai jopa painonnostoliikkeitä. Plyometriset harjoitukset ovat myös tärkeitä henkilöille, jotka haluavat kehittää räjähtävää voimaa ja nopeutta. Painoharjoittelussa on tärkeää loukkaantumisen välttämiseksi kehittää ensin peruslihasvoimaa ennen raskaita painoja. Matalaintensiteettisellä painoharjoittelulla voidaan parantaa lihasten supistumistehokkuutta. Tämä edellyttää useiden toistojen tekemistä suhteellisen kevyillä painoilla (30-40 % maksimista). Voit myös edetä korkean intensiteetin painoharjoitteluun; pieni määrä toistoja suhteellisen suurilla painoilla (60 - 70 % maksimista).

Koska sinun treeniisi sisältyy sekä kestävyys- että voimaharjoittelua, suosittelemme erilaisia aktiviteetteja, jotka sisältävät kestävyysharjoittelua Cardio Zones -taulukon vyöhykkeillä 1-3 sekä nopeus- ja intervalliharjoituksia tasoilla 4 ja 5. Päätreenit tulee olla kohtalaisella teholla tasoilla 3 ja 4.





Aerobisen harjoittelun taulukko

Jos harjoittelet sykemittarilla, käytä sitä pysyäksesi ehdotettujen sykeprosenttien rajoissa.

Tavoitesykkeen laskeminen:



✓ Maksimisyke = 220 – ikä








✓ Sykereservi = maksimisyke – leposyke



✓ Tavoitesyke = (sykereservi x harjoitus%/100) + leposyke

Jos et harjoittele sykemittarilla, arvioi millä alueella olet harjoituksen aikana. Voit arvioida sykettä sen perusteella tuntuuko harjoittelu melko kevyeltä ja voitko keskustella sen aikana vai oletko hengästynyt?

ALUE	SYKE (tavoitesyke)	TUNTUMA	HYÖDYT
1	 95 - 114 (50 - 60%)	Hyvin kevyt	Yleiskunnan koheneminen: kehon rasva vähenee, verenpaine ja kolesteroli laskevat, lihasmassa kasvaa ja auttaa palautumisessa.
2	 114 - 133 (60 - 70%)	Kevyt	Parempi peruskestävyys: lihas lisääntyy, rasvamassa vähenee, sydänlihas vahvistuu, rasvankulutusalue.
3	 133 - 152 (70 - 80%)	Kohtalainen	Parempi aerobinen kunto: verisuonten määrä ja koko lisääntyy, keuhkojen kapasiteetti ja hengitystiheys lisääntyvät, sydänlihaksen koko ja voima kasvavat.
4	 152 - 171 (80 - 90%)	Raskas	Lisääntynyt maksimiteho: harjoituksen aikana palaa paljon kaloreita. Suuri osa hiilihydraatteja käytetään energiantuotantoon. Parempi keuhkojen kapasiteetti ja suurempi raskaampien harjoitusten sieto.
5	 171 - 190 (90 - 100%)	Hyvin raskas	Kehittää maksimaalista suorituskykyä ja nopeutta: Korkea kalorinkulutus, mutta polttaa vain vähän rasvaa. Tällä alueella harjoittelu voi aiheuttaa vammoja ja johtaa ylikuntoon, jopa huippu-urheilijoilla.





Harjoittelu-aika

CLOCK-geeni on tärkeä osa ihmisen biologista kelloa ja osallistuu aineenvaihdunnan säätelyyn. Biologisella kellolla on vaikutusta siihen, mihin aikaan päivästä saavutat todennäköisesti parhaan suorituksesi.

Geenivariaatio	Tulos
CLOCK3111 T>C	TC

Tuloksesi osoittaa, että sinä et todennäköisesti saa erityistä etua harjoittelemalla tiettyyn aikaan päivästä.

On kuitenkin myös tärkeää ottaa huomioon kilpailun tai harjoittelun tapahtuma-aika, jotta voit totuttautua harjoittelemaan tuona aikana.



Alttius lihaskramppeihin

Lihaskrampit ovat äkillisiä, tahattomia supistuksia, joita esiintyy eri lihaksissa. Äkillinen, terävä kipu, joka kestää muutamasta sekunnista 15 minuuttiin, on yleisin lihaskrampin oire. Joskus krampin yhteydessä voi esiintyä ihon alla oleva pullistuma lihaskudoksessa. Lihaskramppeihin on useita syitä. Jotkut kouristukset johtuvat lihasten ylikuormituksesta harjoituksen aikana. Lihavammat, huono verenkierto ja nestehukka voivat myös laukaista kramppeja. Tiettyjen lihaksille tärkeiden hivenaineiden puutokset voivat aiheuttaa lihaskramppeja, mm. kalsium, kalium, natrium tai magnesium.

Suosituksset



Riski lihaskramppeihin

Geeniprofiilisi mukaan sinulla on kohtalainen alttius lihaskramppeihin. Tässä muutamia suosituksia, joilla voit välttää /vähentää lihaskramppeja.

Geenivariaatio	Tulos
AMPD1 G>A	AG



Kofeiiniaineenvaihdunta

Kohtalaisen kofeiininsaannin tiedetään parantavan sekä nopeutta että kestävyyttä. Kuitenkin kohtalainen tai runsas kofeiinipitoisten juomien käyttö (yli kaksi kupillista kahvia päivässä), liitetään lisääntyneeseen sydänsairauksien riskiin geeniperimältään hitaalla kofeiinin metaboloijalla.

Suosituksset



Vaste kofeiinille

CYP1A2 on tärkein kofeiinia metaboloiva entsyymi. AA-tulos osoittaa, että pystyt metaboloimaan kofeiinia nopeasti. Voit nauttia kofeiinia 30 min - 1 tunti ennen kilpailua tai harjoitusta hyötyäksesi sen vaikutuksista. Riippuen siitä, kuinka kauan kilpailu/harjoitus kestää, voit nauttia kofeiinia myös kilpailun aikana.

Geenivariaatio	Tulos
CYP1A2 C>A	AA



Stressinsietokyky

Stressinsietokykyysi kilpaurheilussa tai henkilökohtaisessa ja työelämässä voivat vaikuttaa suoritukseesi laatuun.

Negatiivinen reaktiopaineeseen tai stressiin voi johtaa sekä fyysisen että henkisen kyvyn heikkenemiseen. Tulemalla tietoiseksi omasta stressinsietokyvystä voit oppia parantamaan stressinhallintaa ja sietämään kuormitusta paremmin ilman suorituskyvyn heikkenemistä.

Suositukseset



Stressinsietokyky

Geneettisten tulostesi mukaan sinulla on hyvä stressinsietokyky. Sinulla saattaa kuitenkin olla alhaisemmat dopamiinitasot, mikä voi vaikuttaa toimintaan ja suorituskykyyn. Harjoittele säännöllisesti ja ylläpidä hyvää kuntotasoa, koska tämä parantaa merkittävästi kognitiivisia toimintoja.

Varmista hyvälaatuisten proteiinien (tyrosiinin lähde) ja B-vitamiinipitoisten ruokien, kuten vihreiden lehtivihanneksien, papujen ja linsien, riittävä saanti.

Geenivariaatio	Tulos
COMT 472 G>A	GG

Geenitulokset ja yksilölliset suositukset: Painonhallinta



Tyydyttyneet rasvat

Tyydyttynyt rasva on ravintorasvaa, joka on tavallisesti puolikiinteää huoneenlämmössä. Ruokia, joissa on runsaasti tyydyttynyttä rasvaa ovat mm. leivonnaiset, paistetut ruoat, eläinrasvat kuten rasvainen tai prosessoitu liha, täysrasvaiset maitotuotteet ja rasvat, kuten kookosöljy, palmu- tai palmunydinöljy, joita löytyy valmisruoista.

Suosituksset



Vaikutus

Geenitulostesi mukaan tyydyttyneiden rasvojen saannin vähentäminen on kohtalainen prioriteetti sinulle, mikä tarkoittaa sitä, että runsas tyydyttyneiden rasvojen saanti voi mahdollisesti johtaa hitaampaan painonpudotukseen. Monet jalostetut ruoat, joissa on runsaasti tyydyttyneitä rasvoja, sisältävät myös vähän ravintoaineita ja niissä on lisättyä sokeria eli kaloreita. Yritä välttää näitä ruokia tai vähentää niitä.

Geenivariaatio	Tulos
FABP2 Ala54Thr G>A	GG
ADIPOQ -11391 G>A	GG
PPARG Pro12Ala C>G	CG
APOA2 265 T>C	CT
TCF7L2 C>T	TT
FTO T>A	AA
APOA5 1131 T>C	TT
PLIN 11482 G>A	GG
MC4R V103I T>C	CC
TNFA -308 G>A	GG



Hiilihydraatit

Suuri hiilihydraattien saanti on usein yhdistetty lisääntyneeseen liikalihavuuden ja insuliinin riskiin. Runsas hiilihydraattien saanti voi siis haitata kykyäsi laihtua.

Suosituks



Vaikutus

Geenitulostesi mukaan hiilihydraatit on kohtalainen - korkea prioriteetti sinulle. Rajoittamalla hiilihydraattien määrää ruokavaliossa onnistut todennäköisesti paremmin pudottamaan painoa ja ehkäistä painonnousua.

Geenivariaatio	Tulos
ADIPOQ -11391 G>A	GG
ADBR2 Gln27Glu C>G	CC
DRD2 C>T	TT
TAS1R2 Ile191Val G>A	AA
SLC2A2 Thr110Ile C>T	TT

Muista, että "hyvillä" ja "huonoilla" hiilihydraateilla on eroja. Yritä keskittyä hyviin hiilihydraatteihin kuten kaikki vihannekset, kokonaiset hedelmät, palkokasvit sekä täysjyväviljatuotteet kuten kaura, ruskea riisi tai kvinoa. Yritä välttää puhdistettuja hiilihydraatteja kuten sokerilla makeutetut juomat, hedelmämehut, leivonnaiset, vaalea leipä, valkoinen pasta tai valkoinen riisi. Puhdistetuista hiilihydraattiruoista puuttuu yleensä myös kuidut ja muut välttämättömät ravintoaineet. Ne ovat ns. tyhjiä kaloreita.



Liikunta ja painonhallinta

Monet ihmiset uskovat, että jos he harrastavat jotain liikuntaa ja syövät suhteellisen terveellisesti, he laihtuvat. Teoriassa tämä on totta, mutta geenimme kertovat hieman eri tarinaa. Yllättäen, harjoituksen määrällä ja intensiteetillä voi olla olennainen rooli onnistuneessa painonpudotuksessa.

Suosituks



Optimaalinen intensiteetti

Painonpudotuksen kannalta sinulle suositellaan KOHTUULLISEN INTENSITEETIN harjoitusohjelmaa, joka sisältää 3 x 60 minuuttia harjoittelua viikossa. Nämä voidaan jakaa 6 x 30 minuutin harjoituskertoihin.

Yksi tärkeimmistä tekijöistä on harjoituksen intensiteetti. Mutta mistä tiedät, harjoitteletko kohtuullisella intensiteetillä? Silloin olet hengästynyt ja pystyt puhumaan vain yhden lauseen kerrallaan. Jos pystyt keskustelemaan tasaisesti harjoituksen aikana, et ole saavuttanut haluttua kohtuullista intensiteettiä. Energiankulutus on erilainen jokaisella henkilöllä, koska se riippuu monista tekijöistä, kuten iästä, sukupuolesta, kehon koostumuksesta ja nykyisestä kuntotasosta. Jokin mikä saattaa näyttää sinulle erittäin helpolta, voi olla jollekin toiselle paljon vaikeampaa.

Geenivariaatio	Tulos
ADBR2 Arg16Gly A>G	AG
ADBR2 Gln27Glu C>G	CC
ADRB3 Trp64Arg T>C	TC
FTO T>A	AA
PPARG Pro12Ala C>G	CG



Kertatyydyttymättömät rasvat

Kertatyydyttymättömät rasvat ovat tyydyttymättömiä rasvoja, joilla on merkittäviä terveyshyötyjä. Niitä on mm. oliiviöljyssä, avocadossa ja tietyissä pähkinöissä. Tietyt geenivariaatiot liitetään alempaan ruumiinpainoon silloin kun kertatyydyttymättömien rasvojen saanti on suurta (>13% kokonaiskaloreista). Edut tulevat esille, kun tyydyttyneet rasvat ja hiilihydraatit ruokavaliassa korvataan kertatyydyttymättömillä rasvoilla, lisäämättä kaloreita.

Suosituksset



Hyödyt

Geneettisten tulostesi mukaan tämä on alhainen prioriteetti sinulle. Suosittelemme yleisiä ohjeita kertatyydyttymättömien rasvojen käytössä.

Geenivariaatio	Tulos
FABP2 Ala54Thr G>A	GG
ADIPOQ -11391 G>A	GG
TCF7L2 rs7903146	TT



Monityydyttymättömät rasvat

Tietyt geenivariaatiot on yhdistetty alhaisempaan ruumiinpainoon, kun ruokavaliossa on enemmän monityydyttymättömiä rasvoja ja erityisesti omega 3 -rasvahappoja. Monityydyttymättömät rasvat ovat välttämättömiä aivojen toiminnalle ja tulehduksen hallinnassa. Paras omega-3-rasvahappojen lähde on rasvaiset kalat, kuten lohi tai sardiinit. Muita lähteitä ovat pinjansiemenet, saksanpähkinät sekä pellavan- ja auringonkukansiemenet.

Suosituksset



Hyödyt

Geneettisten tulostesi mukaan monityydyttymättömistä rasvoista on kohtalainen hyöty sinulle. Kun ruokavaliossa on enemmän monityydyttymättömiä kuin tyydyttyneitä rasvoja, hyödyt painonhallinnasta eniten. Korvaa suurin osa tyydyttyneistä rasvoista monityydyttymättömillä rasvoilla, kuten erilaisilla kaloilla ja siemenillä.

Geenivariaatio	Tulos
PPARG Pro12Ala C>G	CG
FTO T>A	AA
TNFA -308 G>A	GG



Proteiini

Kehomme tarvitsee ravinnon proteiinia ja aminohappoja solujen ja kudosten kasvua ja toimintoja ylläpitämään. Aminohappoja on yhteensä 20, joista 9 on välttämättömiä eli joita elimistö ei pysty itse valmistamaan ja ne tulee saada ravinnosta. Tietyt proteiininlähteet, tyypillisesti eläinproteiinit, sisältävät enemmän välttämättömiä aminohappoja. Voit silti saada tarvitsemasi määrän proteiineja, vaikka ruokavalioosi ei kuuluisi eläinperäisiä tuotteita, mutta saatat joutua syömään suurempia määriä ja monipuolisesti erilaisia kasvisproteiinin lähteitä tai harkita myös ravintolisiä. Hyviä proteiininlähteitä ovat vähärasvainen jauheliha, kananrinta, lohi, kananmunat, kikherneet, linssit, soijatuotteet kuten tofu sekä kidneypavut.

Suosituksset



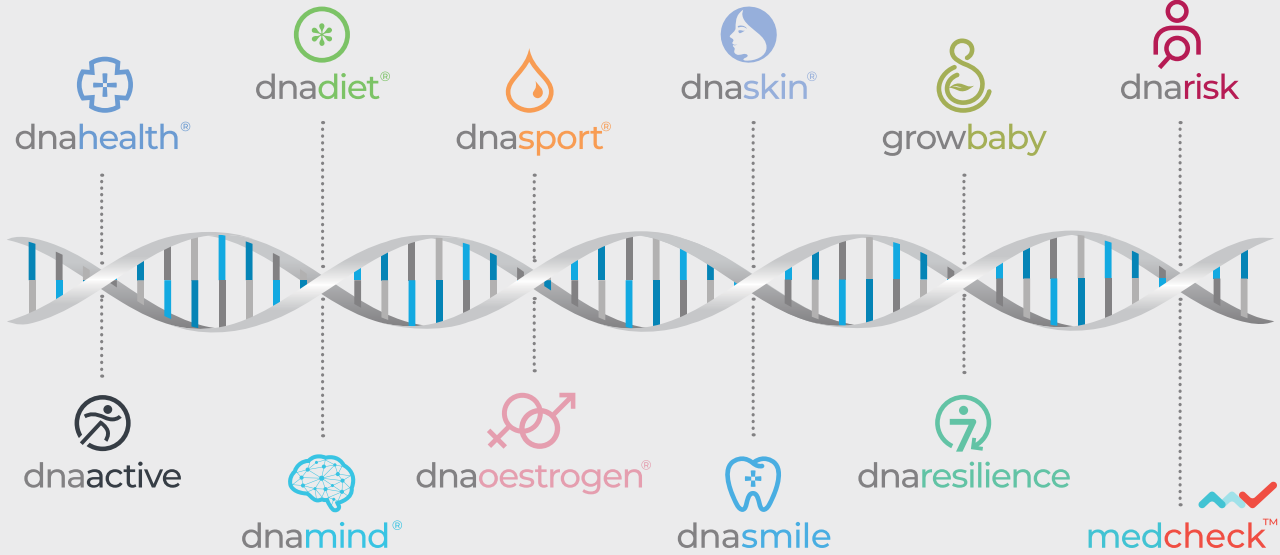
Hyödyt

Geneettisten tulostesi mukaan proteiinin saannista on suuri hyöty sinulle. Kun ruokavaliossasi on enemmän proteiinia, onnistut paremmin pudottamaan painoa. Muista korvata muita kaloreita proteiineilla, mutta älä lisää kaloreita.

Geenivariaatio	Tulos
FTO T>A	AA

Optimoi terveytesi koko elämän

Geenit eivät muutu ja siksi laboratoriomme tarvitsee sinulta vain yhden näytteen* koko loppuelämän terveystmatkillesi. Erilaisissa elämäntilanteissa ja terveyshaasteissa elämän varrella voit aina palata samaasi informaatioon.



*Testi tehdään sormestaotettavalla veritippanäytteellä

Sitoumuksemme

DNALYSIS Biotechnology kehittää jatkuvasti testejä korkealaatuisten tieteellisten standardien mukaisesti. Olemme sitoutuneet varmistamaan geenitestien eettisen ja asianmukaisen käytön. Geenivariantit sisällytetään paneeleihin vasta sitten, kun niiden kliininen hyöty ja vaikutus terveyteen on todistettu.

ADVANCED | **ACTIONABLE** | **APPROPRIATE**
technology | interventions | use in practice

Testin tarjoaja:

DNALYSIS
Biotechnology

Lisätietoja:

011 268 0268 | admin@dnalysis.co.za | www.dnalysis.co.za

Hyväksynyt:

Thenusha Naidoo - Medical Scientist
Larisa Naguriah - Medical Technologist
Danny Meyersfeld (PhD) - Laboratory Director

Tanskan toimisto: Nygade 6, 3.sal · 1164 Copenhagen K · Denmark | T: +45 33 75 10 00

Etelä-Afrikan toimisto: North Block · Thrupps Centre · 204 Oxford Rd · Illovo 2196 · South Africa | T: +27 (0) 11 268 0268

Englannin toimisto: 11 Old Factory Buildings · Battenhurst Road · Stonegate · E. Sussex · TN5 7DU · UK | T: +44 (0) 1580 201 687

Riskit ja rajoitukset:

Nordic Laboratories Oy käyttää vakiintuneita ja tehokkaaksi todettuja menetelmiä näytteiden käsittelyssä. Tehokkaat protokollat suojaavat teknisiltä ja toiminnallisilta ongelmilta. Kuten kaikissa laboratorioissa, laboratoriovirheitä voi kuitenkin sattuakin, mm. näytteen tai DNA:n virheellinen merkitseminen tai kontaminaatio, testiraportin puuttuminen tai muu operatiivinen laboratoriovirhe. Joskus Nordic Laboratories Oy:stä riippumattomista syistä johtuen yksittäinen SNP tulos ei ehkä ole saatavissa.

Jakelu:

dnalife



info@dnalife.healthcare | www.dnalife.healthcare