

dnacore

Tere tulemast

Sample Report

Siin on sinu isiklik toitumis- ja tervisejuhend

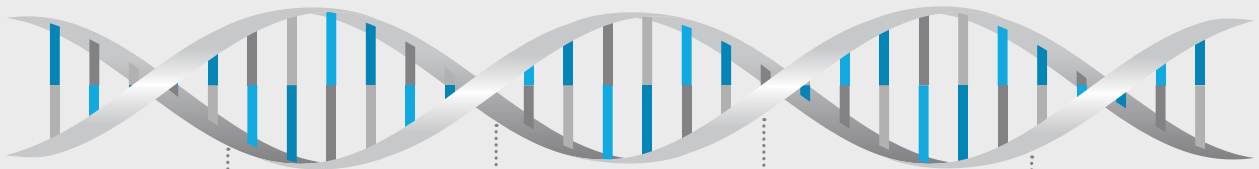
Sünniaeg: 01 Jan 2001

Raporti
kuupäev: 17 Feb 2026

Proovi/tellimuse
number: 12345678-New

Suunanud
spetsialist: Private

DNA Core on loodud selleks, et juhendada teid tervislikuma ja aktiivsema elu suunas ning aidata hõlpsamini saavutada kehakaalu- ja tervisealaseid eesmärke.



Bioloogilised
protsessid



Toitumine



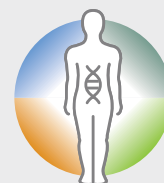
Kehakaalu
regulatsioon



Füüsiline
aktiivsus

Sisukord

Teadus DNA Core taga	3	Mikrotoitainete vajadused	29
Ülevaade DNA Core'ist	4	Vitamiin A	29
Kuidas oma aruannet lugeda	4	Vitamiin B2	30
Põhivaldkondade kokkuvõte	5	Vitamiin B6	31
Teie bioloogiliste protsesside kokkuvõte	5	Folaat	32
Teie toitumisplaani kokkuvõte	6	Vitamiin B12	33
Toitainete vajadused	6	Koliin	34
Toiduainete talumatus ja -tundlikkus	7	Vitamiin C	35
Teie kaaluregulatsiooni osa kokkuvõte	8	Vitamiin D	36
Treeningut puudutavate tulemuste kokkuvõte	9	Kaltsium	37
Soovituste kokkuvõte	10	Raua kuhjumine (hemokromatoos)	38
Genotüübi tulemuste tabel	11	Toiduainete talumatus ja tundlikkus	39
Teie peamised prioriteetsed valdkonnad – detailed tulemused	14	Laktoositalumatus	39
Bioloogilised protsessid	14	Gluteenitundlikkus ja tsöliaakia risk	40
Lipiidide ainevahetus	14	Alkoholi ainevahetus	41
Hüpertriglütserideemia risk	14	Kofeiinitundlikkus	42
Düslipideemia risk ja muutunud LDL:HDL suhe	15	Soolatundlikkus	45
Lipiidide oksüdatsioon	16	Kehakaalu regulatsioon	46
Insuliinitundlikkus	17	Rasvumise risk	46
2. tüüpi diabeedi risk	17	Tsirkadiaanrütm	47
Metülatsioon	18	Maitsetundlikkus mõrudale	48
Homotsüsteiini ja metioniini regulatsioon	18	Magusaisu	49
Oksüdatiivne stress	19	Isuregulatsiooni mõjutavad hormoonid	50
Antioksidantsete ensüümide funktsioon	19	Füüsiline aktiivsus	51
Detoksikatsioon	20	Kaaluregulatsiooni efektiivsus läbi treeningu	51
I faasi detoksikatsioonifunktsioon	20	Vastupidavus- ja jõupotentsiaal	52
II faasi detoksikatsioonifunktsioon	21	Lihaskrampide tekkimise risk	53
Põletik	22	Treeningust taastumise kiirus	54
Kroonilise madala tasemega põletiku risk	22	Sidekoe vigastuste tekkerisk	56
Luude ja liigeste tervis	23	Lisad	57
Luu mineraalne tihedus ja osteoporoosi risk	23	Infolehed	57
Toitumine	24	Sobilik toitumisplaani kaaluregulatsiooniks	58
Makrotoitainete vajadused	24	Kaaluregulatsiooni toetav treeninguviis ja MET-tunnid	59
Süivesikute tundlikkus	24	Füüsilise ja sportliku võimekuse parandamine	61
Küllastunud rasvhapete tarbimissoovitused	25	Meie pühendumus	62
Monoküllastumata rasvhapete tarbimissoovitused	26		
Polüküllastumata rasvhapete tarbimissoovitused	27		
Valguvajadus	28		



Teadus DNA Core taga

Geneetika ja personaalmeditsiin

Geenid on juhiseid sisaldavad DNA lõigud, mida teie keha vajab tuhandete erinevate eluks vajalike valkude tootmiseks. Iga geen koosneb tuhandetest "tähekombinatsioonidest" (nimetatakse aluspaarideks), mis moodustavad teie geneetilise koodi. See kood annab erinevate oluliste valkude tegemiseks vajalikud juhised, et kõik kasvamiseks ja funktsioneerimiseks vajalikud protsessid toimiksid õigesti.

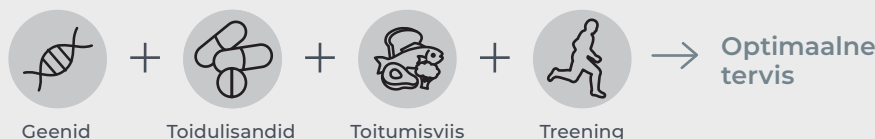
Geneetilised variatsioonid võivad mõjutada geeni ekspressiooni, mõjutades seeläbi ainevahetusprotsesse, mis on olulised optimaalse tervisliku seisundi säilitamiseks. Nende variatsioonide teada saamine on suur eelis, mis võimaldab individuaalseid toitumis-, elustiili- ja treeningsoovitusi, mille eesmärk on optimeerida tervist, kehakaalu regulatsiooni ja nii vaimset kui füüsilist jõudlust.



Kuidas aitab enda DNA mõistmine saavutada tervise eesmäärke?

Meie rakud on keerulised masinad, mis täidavad kriitilise tähtsusega bioloogilisi protsesse. Nendel protsessidel, ehk biokeemilistel radadel, on toimimiseks spetsiifilised tingimused. Teadmised teie individuaalsetest geneetilisest variatsioonidest aitavad mõista, milline toitumisviis, toidained ja eluviis on teie tervise optimaalseks toimimiseks sobilikud ja vajalikud.

Käesolevas raportis esitatud individuaalsed soovitused põhinevad usaldusväärsetel teaduslikel alustel, mis koos personaalse toitumise, liikumise ja eluviisi juhistega aitavad teil teha oma tervise osas teadlikumaid otsuseid.

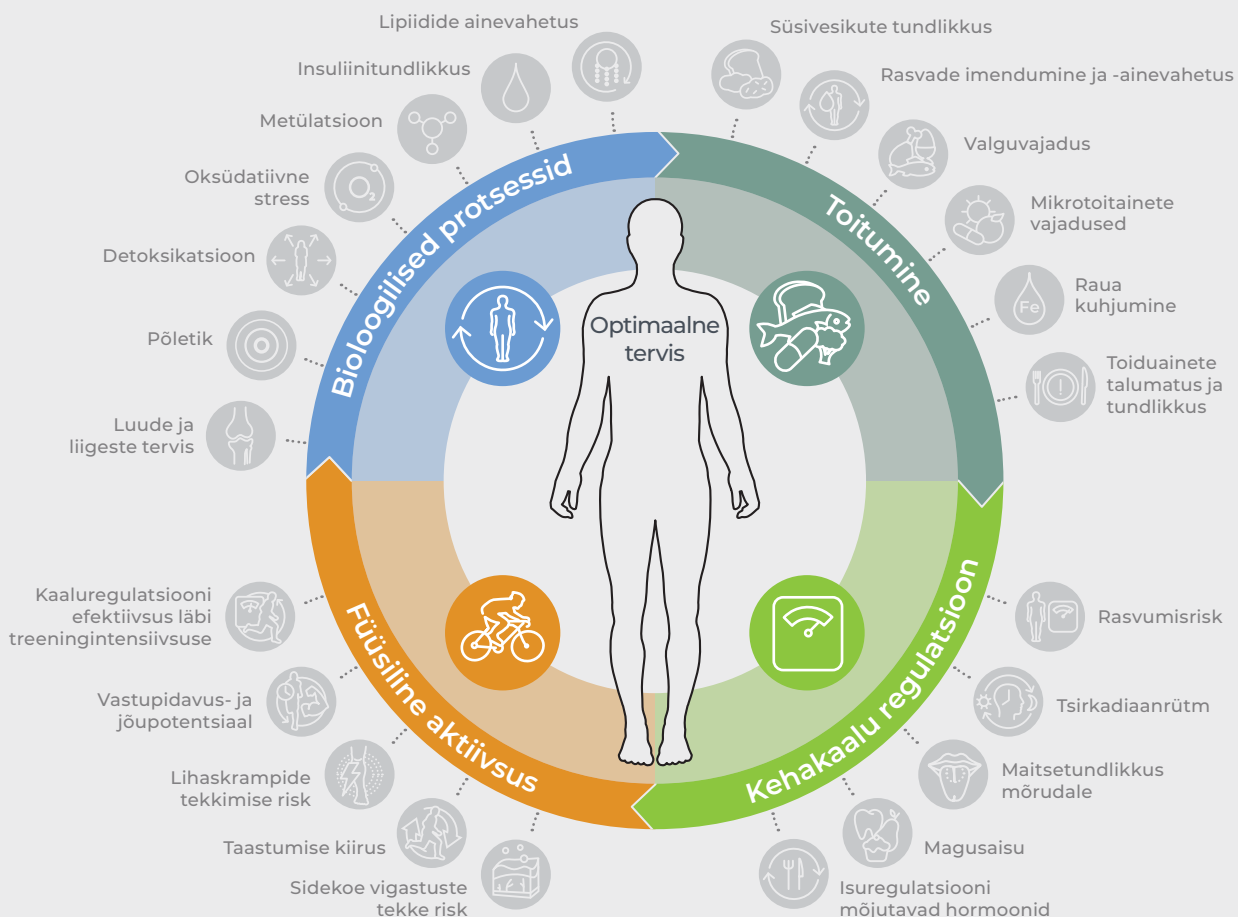


Lisateabe saamiseks skaneeri ja vaata "Sissejuhatus geneetikasse" videot.

Ülevaade DNA Core'ist

DNA Core on käepärane juhis ja abivahend, aitamaks teil saavutada optimaalsed tulemused kehakaalus, treeningutes, toitainelistes vajadustes ning eluviisis. Eesmärk on aidata teil mõista ja positiivselt mõjutada tervist puudutavaid tegureid ning saavutada oma tervisealased eesmärgid. Geenid ei muutu kunagi, seega jäävad raporti tulemused teile kehtima elu lõpuni.

DNA CORE ANNAB INFO NELJA TERVISE VÕTMEVALDKONNA KOHTA:



Kuidas oma aruannet lugeda

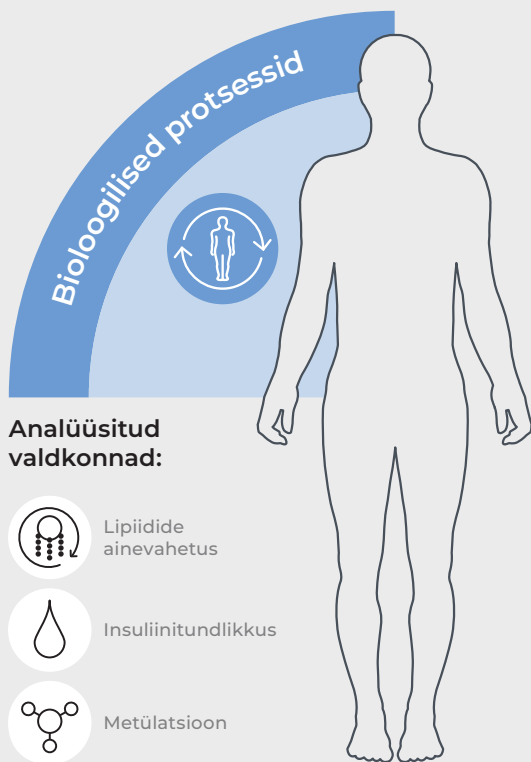
Oleme analüüsinud teie DNA-d ja tuvastanud konkreetsed geneetilised variatsioonid, mis teevad teist selle, kes olete. Need variatsioonid ei ole „head“ ega „halvad“, vaid annavad pigem ülevaate sellest, kuidas oleks võimalik paremini toetada geeniekspressiooni rakkude optimaalse toimimise tagamiseks. Lähtuvalt teie konkreetsetest geneetilistest variatsioonidest võite vajada oma üldtervise parandamiseks sekkumist ühes või mitmes bioloogilises valdkonnas.

Aruanne on struktureeritud ja värvkodeeritud eespool toodud põhivaldkondade järgi. Bioloogilised protsessid mis on tunnustatud prioriteetseteks (st vajavad täiendavat toetust), on esile toodud järgnevatel lehekülgedel. Sellele järgneb kokkuvõttev lehekülj koos kõikide praktiliste soovitusetega, mis toetavad teie peamisi prioriteetseid tervisevaldkondi. Aruande tehnilises osas on välja toodud ka genotüübi tulemused, millele järgneb üksikasjalik teave ja soovitused iga teie prioriteetse tervisevaldkonna kohta. Raporti lõpust, "Lisad" alt leiate ka toitumisviisi, ja treeningmahu soovitused ja seletused ning pulsisageduste tabeli.

Põhivaldkondade kokkuvõte

Teie bioloogiliste protsesside kokkuvõte

Allpool on sinisega esile toodud need bioloogilised protsessid, mis on prioriteetsed ning vajavad täiendavat lisatoetust. Hallina märgitud valdkonnad viitavad normaalsele või tüüpilise riskiga tulemusele.



Teie lipiidide ainevahetuse tulemused:

- Tüüpiline risk triglütserideemia tekkeks**
Madalad triglütseriidid toetavad südame tervist (triglütseriidid = veres rasvade kujul talletatud energia)
- Tüüpiline risk düslipideemia tekkeks**
Hea ja „halva“ kolesterooli normaalne ainevahetus
- Tüüpiline risk lipiidide oksüdatsiooni tekkeks**
Toimiv antioksidantne ensüüm, mis kaitseb teie veresooni

Teie insuliinitundlikkuse tulemused:

- Tüüpiline risk 2. tüüpi diabeedi tekkeks**
Seotud adekvaatse söömisjärgse insuliini produktsiooniga

Teie metüümise tulemused:

- Tüüpiline risk kõrgeenenud homotsüsteiini taseme tekkeks**
Optimaalne homotsüsteiini tase on oluline südame- ja vaimse tervise, meeleolu, vananemise ja reproduktsiooni jaoks

Teie oksüdatiivse stressi tulemused:

- Antioksidantsete ensüümide tüüpiline funktsioon**
Madal risk oksüdatiivse stressi, rakukahjustuste ja enneaegse vananemise tekkeks

Teie detoksikatsiooni tulemused:

- I faasi detoksikatsiooniensüümide tüüpiline funktsioon**
Reguleeritud reaktsioon keskkonna saasteainetele, mille puhul on rakukahjustuse oht väike
- II faasi detoksikatsiooniensüümide tüüpiline funktsioon**
Reguleeritud võime eemaldada organismist toksine ja madal risk metaboliitide tekitatud rakukahjustuste tekkeks

Teie põletiku tulemused:

- Tüüpiline risk kroonilise madala tasemega põletiku tekkeks**
Mõjutab negatiivselt südame- ja vaimset tervist, kehakaalu regulatsiooni ja taastumist

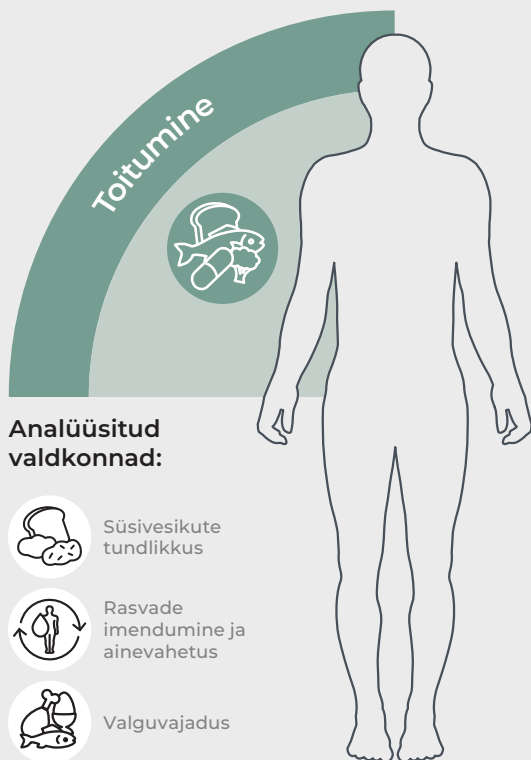
Teie luude ja liigeste tervise tulemused:

- Tüüpiline risk luude hõrenemise tekkeks**

Põhivaldkondade kokkuvõte

Teie toitumisplaani kokkuvõte: Toitainete vajadused

Allpool on rohelise värviga märgitud prioriteetsed valdkonnad, mis vajavad täiendavat toetust. Hallina märgitud valdkonnad viitavad normaalsele või tüüpilise riskiga tulemusele.



Analüüsitud valdkonnad:



Süsivesikute tundlikkus



Rasvade imendumine ja ainevahetus



Valguvajadus



Mikrotoitainete vajadused



Raua kuhjumine

Teie makrotoitainete vajadused:



Tavapärase tervislike toitumissoovituste järgimine monoküllastumata rasvhapete saamise osas annab kaaluregulatsioonis tüüpilise tulemuse



Tavapärase tervislike toitumissoovituste järgimine polüküllastumata rasvhapete saamise osas annab kaaluregulatsioonis tüüpilise tulemuse



Tavapärase tervislike toitumissoovituste järgimine valguallikate tarbimise osas annab kaaluregulatsioonis tüüpilise tulemuse

Teie mikrotoitainete vajadused:



Vitamiin A: Tüüpiline

Võimaldab toidust aktiveerida vitamiini A



Vitamiin B2: Tüüpiline

Olulise vitamiini tõhus kasutamine



Vitamiin B6: Tüüpiline

Olulise vitamiini tõhus kasutamine



Folaat: Tüüpiline

Selle olulise, peamiselt rohelistes lehtköögiviljades leiduva vitamiini tõhus kasutamine



Vitamiin B12: Tüüpiline

Tõhus imendumine ja oluliste vitamiinide kasutamine



Koliin: Tüüpiline

Olulise toitainete tõhus kasutamine



Vitamiin C:

Olulise vitamiini tõhus kasutamine



Vitamiin D: Tüüpiline

Selle olulise vitamiini tõhus imendumine ja kasutamine



Kaltsium: Tüüpiline

Tõhus imendumine ja oluliste vitamiinide utiliseerimise võime



Teil ei ole raua kuhjumise ohtu

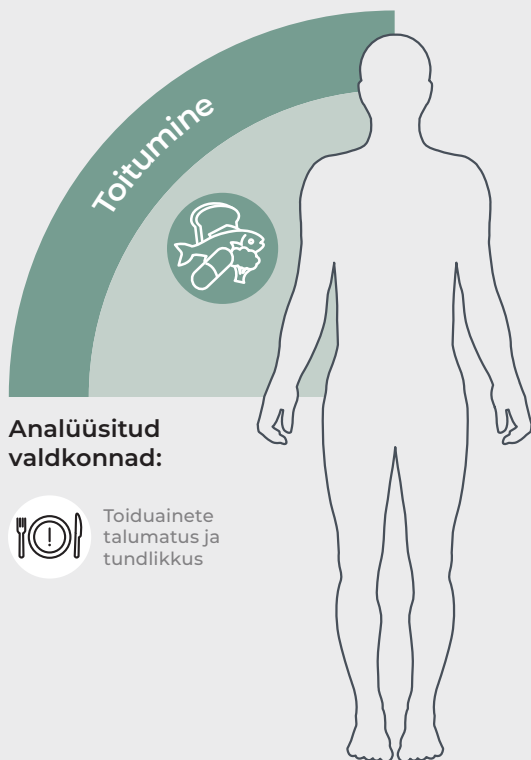
Normaalne raudaseme regulatsioon organismis



Põhivaldkondade kokkuvõte

Teie toitumisplaani kokkuvõte: Toiduainete talumatus ja -tundlikkus

Allpool on rohelise värviga märgitud prioriteetsed valdkonnad, mis vajavad täiendavat toetust. Hallina märgitud valdkonnad viitavad normaalsele või tüüpilise riskiga tulemusele.



Analüüsitud valdkonnad:



Toiduainete talumatus ja tundlikkus

Laktoositalumatus:



Te talute laktoosi

Te peaksite olema võimeline seedima laktoosi, ehk piimas ja tavalistes piimatoodetes sisalduvat suhkrut

Teie tsöliaakia (gluteenitalumatus) risk:



Ei ole tsöliaakia riski

Tsöliaakia tekke risk on madal

Teie alkoholi ainevahetuse efektiivsus:



Tüüpiline alkoholi ainevahetus

Mõõdukas alkoholitarbimine ei suurenda oluliselt maksahaiguste riski

Teie toidutundlikkus:



Te ei ole kofeiinitundlik

Kofeiini tarbimisel võib olla sportlikku tulemust soodustav toime



Te ei ole soolatundlik

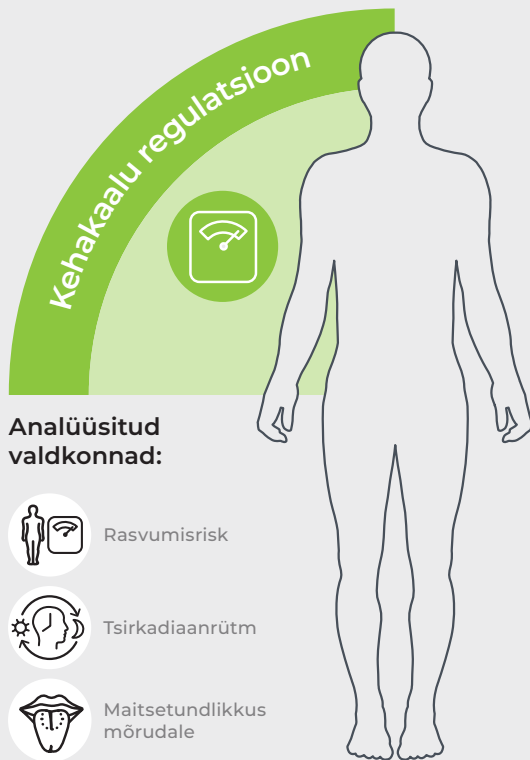
Soola tarbimisel ei tohiks olla märkimisväärset kahjulikku mõju vererõhule



Põhivaldkondade kokkuvõte

Teie kaaluregulatsiooni osa kokkuvõte

Allpool on rohelise värviga märgitud prioriteetsed valdkonnad, mis vajavad täiendavat toetust. Hallina märgitud valdkonnad viitavad normaalsele või tüüpilise riskiga tulemusele.



Analüüsitud valdkonnad:

-  Rasvumisrisk
-  Tsirkadiaanrütm
-  Maitsetundlikkus mörudale
-  Magusaisu
-  Isuregulatsiooni mõjutavad hormoonid




Teie kehakaal ja kehakoostis:

.....

Tsirkadiaanrütmi mõju teie kehakaalule ja treeningu tulemuslikkusele:

.....

Teie söömiskäitumine:

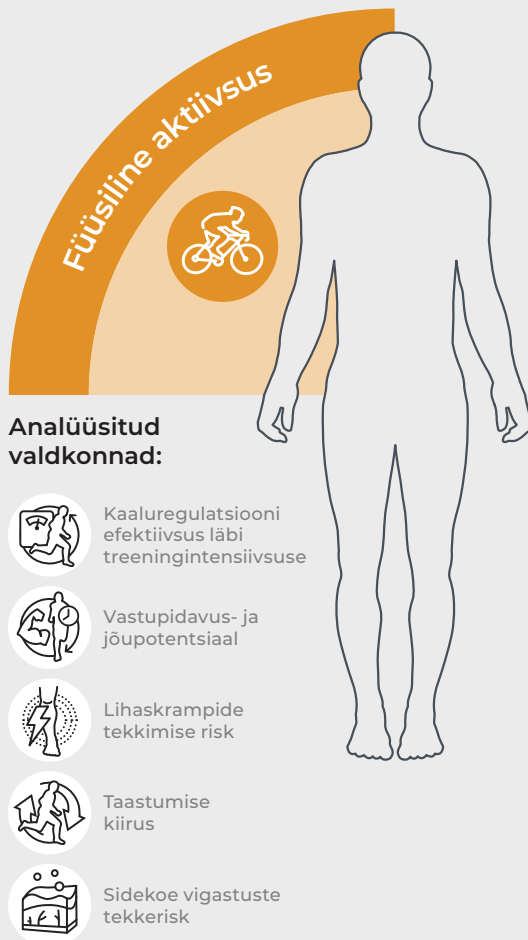
-  **Tüüpiline reaktsioon mörudale toidule**
Madalam maitsetundlikkus möruda maitsega köögiviljade osas
-  **Tüüpiline „magusaisu“**
Tõenäosus liigsele magusalembusele ja magusaisude tekkele on väike
-  **Tüüpiline isu- ja söömisjärgse küllastustunde regulatsioon**
Peale sööki peaksite tundma täiskõhutunnet ning väiksemat tungi näksimise järele



Põhivaldkondade kokkuvõte

Treeningut puudutavate tulemuste kokkuvõte

Allpool on oranži värviga märgitud prioriteetsed valdkonnad, mis vajavad täiendavat toetust. Hallina märgitud valdkonnad viitavad normaalsele või tüüpilise riskiga tulemusele.



Kaaluregulatsiooni efektiivsus läbi treeningintensiivsuse:

.....

Teie vastupidavus- ja jõupotentsiaal:

.....

Teie geneetiline soodumus lihaskrampide tekkeks:



Tüüpiline geneetiline soodumus lihaskrampide tekkeks
Te ei kannata tõenäoliselt lihaskrampide all

.....

Teie treeningust taastumise efektiivsus:



Tüüpiline taastumispotentsiaal
Teil peaks olema hea võime intensiivsest treeningust kiirelt taastuda

.....

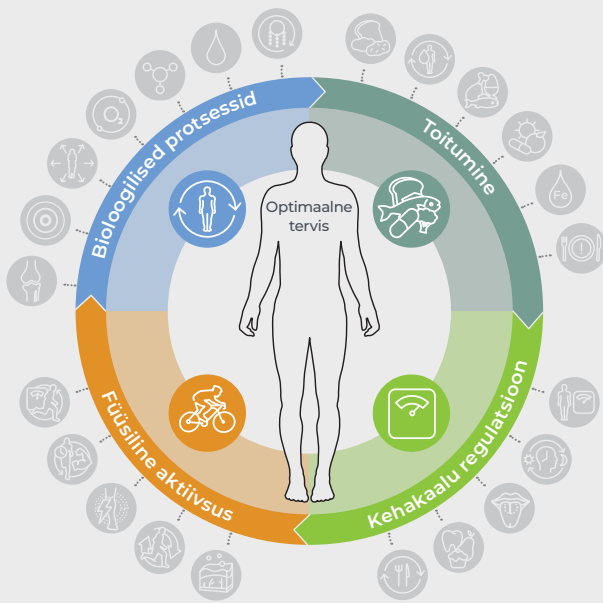
Teie risk sidekoe vigastuste tekkeks:



Tüüpiline vigastusoht
Teie kollageeni sünteesimise suutlikkus peale takseerivat füüsilist pingutust on tüüpiline



Soovituste kokkuvõte



Bioloogilised protsessid



Toitumine

Mikrotoainete vajadused:

- Vältige toitaineterikaste toitude ja vajalike toidulisandite puudumist igapäevasest menüüst

Toiduainete talumatus ja -tundlikkus



Kehakaalu regulatsioon



Füüsiline aktiivsus

Genotüübi tulemuste tabel








 Mõju puudub

 Kasulik mõju

 Madal mõju

 Mõõdukas mõju

 Suur mõju

VALDKOND	GEENI NIMETUS	GEENIVARIANT	TEIE TULEMUS	GEENI MÕJU			
				Bioloogilised valdkonnad	Toitumine	Kehakaalu regulatsioon	Füüsiline aktiivsus
 Lipiidide ainevahetus	APOC3	3175 C>G	CC				
	APOE	E2/E3/E4	E3/E2				
	CETP	279 G>A	AG				
	LPL	1595 C>G	CC				
	PON1	A>G	GA				
 Insuliinitundlikkus	PPARG	Pro12Ala or C>G	CG				
	TCF7L2	C>T	TT				
	SLC2A2	Thr110Ile	TC				
	FTO	T>A	AA				
	IRS1	T>C	TT				
G>A		AG					
 Metülatsioon	MTHFD1	1958 G>A	GG				
	MTHFR	677 C>T	CT				
		1298 A>C	AA				
	MTR	2576 A>G	AG				
	MTRR	66 A>G	AA				
	CBS	699 C>T	CC				
	COMT	472 G>A	GG				
 I faasi detoksikatsioon	CYP1A1	Ile462Val A>G	AA				
		T>C	TT				
 I faasi detoksikatsioon - kofeiin	CYP1A2	A>C	CA				
 II faasi detoksikatsioon	GSTM1	Insertsioon / deletsioon	Deletsioon				
	GSTP1	313 A>G	AG				
	GSTT1	Insertsioon / deletsioon	Insertsioon				
	NQO1	609 C>T	CC				
 Antioksidantsed ensüümid	eNOS	894 G>T	GG				
	MnSOD/ SOD2	47 T>C (Val16Ala)	CC				
	GPx	Pro198Leu	CT				
	CAT	-262 C>T	CC				



Genotüübi tulemuste tabel (jätkub)










 Mõju puudub



 Kasulik mõju

 Madal mõju

 Mõõdukas mõju

 Suur mõju

VALDKOND	GEENI NIMETUS	GEENIVARIANT	TEIE TULEMUS	GEENI MÕJU			
				Bioloogilised valdkonnad	Toitumine	Kehakaalu regulatsioon	Füüsiline aktiivsus
 Põletik	CRP	G>A	GG				
	IL-1A	4845 G>T	GG				
		-889 C>T	TC				
	IL-1B	3954 C>T	CC				
		-511 A>G	AA				
	IL-1RN	2018 C>T	TT				
	IL-6	-174 G>C	CC				
	IL-6R	A>C	CC				
TNFA	-308 G>A	GG					
 D-vitamiini ainevahetus ja luude tervis	VDR	FokI T>C	TC				
		BsmI G>A	GG				
		TaqI T>C	TT				
	CYP2R1	A>G	AA				
	GC	T>G	GG				
1296 G>T		TT					
 A-vitamiini ainevahetus	BCO1	G>T	GT				
		Ala379Val (C>T)	CC				
 B12-vitamiini transport	FUT2	Gly258Ser G>A	GG				
 Laktoositalumatus	MCM6	-13910 C>T	TC				
 Gluteenitalumatus	HLA	DQ2 / DQ8	DQ2.2				
 Alkoholi ainevahetus	ALDH2	rs671 G>A	GG				
 Rauda kuhjumine	HFE	C282Y & H63D	282CC & 63HH				
 Rasva imendumine ja ainevahetus	ADIPOQ	-11391 G>A	GG				
	APOA2	-256 T>C	CT				
	APOA5	-1131 T>C	TT				
	FABP2	Ala54Thr G>A	GG				
	PLIN	11482 G>A	GG				

*  (Jõu) ja/või  (Vastupidavuse) mõju treeningtulemuse veerus viitab mõõduka või kõrgele geenimõjule vastupidavuse ja/või jõu potentsiaali suhtes, mis näitab teie geneetilist eelist. Lisateavet vastupidavuse ja jõupotentsiaali tulemuste kohta leiate lk 52.



Genotüübi tulemuste tabel (jätkub)














 Mõju puudub

 Kasulik mõju

 Madal mõju

 Mõõdukas mõju

 Suur mõju

VALDKOND	GEENI NIMETUS	GEENIVARIANT	TEIE TULEMUS	GEENI MÕJU			
				Bioloogilised valdkonnad	Toitumine	Kehakaalu regulatsioon	Füüsiline aktiivsus
 Polüküllastumata rasvhapete ainevahetus	FADS1	G>T	GT				
 Energia homöostaas	UCP1	-3826 A>G	AA				
	UCP2	-866 G>A	GG				
	UCP3	55 C>T	CC				
 Adrenaliini retseptorid - energia mobiliseerimine	ADRB2	Arg16Gly	AG				
		Gln27Glu	CC				
ADRB3	Trp64Arg	TC					
 Dopamiini retseptor	DRD2	C>T	TT				
 Maitsetundlikkus	TAS1R2	Ile191Val	AA				
	TAS2R38	Pro49Ala Ala262Val Val296Ile	Medium Taster				
 Isuregulatsiooni mõjutavad hormoonid	MC4R	V103I	TT				
 Tsirkaadrütm	CLOCK	3111 T>C	CC				
 Verevool ja hingamine	AGT	T>C	TT				
	ACE	I>D	II				
	BDKRB2	C>T	TT				
	VEGF	C>G	CG				
 Energia treeningu ajal	NRF2	A>G	GG				
	PPARGCIA	G>A	GG				
	PPARA	G>C	CC				
 Kütus treeningu ajal	TRHR	C>T	CC				
 Lihas- ja skeletiomadused	ACTN3	R>X	XR				
 Lihaskrampide tekkimise oht	AMPD1	G>A	AG				
 Kollageeni tootmine	COL1A1	1546 G>T	GG				
	GDF5	C>T	TT				
	COL5A1	C>T	CT				

* Ⓟ (Jõu) ja/või Ⓜ (Vastupidavuse) mõju treeningtulemuse veerus viitab mõõduka või kõrgele geenimõjule vastupidavuse ja/või jõu potentsiaali suhtes, mis näitab teie geneetilist eelist. Lisateavet vastupidavuse ja jõupotentsiaali tulemuste kohta leiate lk 52.



Teie peamised prioriteetsed valdkonnad – detailed tulemused

Selles peatükis on kõik teie geneetilised prioriteetsed põhivaldkonnad veel kord esile tõstetud. Siin kirjeldatakse üksikasjalikumalt igat prioriteetset valdkonda, mida see teie jaoks tervise seisukohast tähendab ja mis kõige tähtsam - mida nende valdkondade toetamiseks teha.

Bioloogilised protsessid

Lipiidide ainevahetus



Hüpertriglütserideemia risk

Triglütseriidid on teatud tüüpi rasvad ehk lipiidid, mida leidub teie kehas ja mis ringlevad veres. Triglütseriidid tekivad söömisjärgselt liigselt saadud toiduenergiast. Triglütseriidide moodustumine on üks viis energiat talletada. Kõrge triglütseriidide tase võib põhjustada veresoonte jäigastumist ja kahjustumist ning suurendada südamehaiguste ja metaboolse sündroomi riski.



Teie tulemused

Teie genotüübiga kaasneb kõrgem risk triglütseriidide taseme tõusu tekkeks.

Risk



Soovitused

Vältige rafineeritud süsivesikute, näiteks kiirnuudlite, valge saia, pitsa, pagaritoodete ja kröpsude tarbimist. Asendage süsivesikud ja küllastunud rasvad (burgerid, kananahk, või, kookosõli) monoküllastumata rasvhapetega (oliiviõli, avokaado, seemned, mandlivõi). Hoidke optimaalset kehakaalu ja arutage enda tervishoiuteenuse osutajaga kvaliteetse oomega-3 toidulisandi võtmise vajalikkust.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
APOC3 3175 C>G	CC	
APOE E2/E3/E4	E3/E2	

APOE E2 kandjatel on suurenenud eelsoodumus kõrge triglütseriidide taseme tekkeks. APOE E3/E4 ja E4/E4 genotüüp mõjutab üldist lipiidide ainevahetust, mistõttu on risk kõrgem.





Düslipideemia risk ja muutunud LDL:HDL suhe

Düslipideemiat peetakse eri tüüpi rasvade ehk lipiidide häirunud taskaaluks veres. Kui vereanalüüs näitab, et teie HDL- ehk "hea" kolesterooli ja LDL- ehk "halva" kolesterooli suhe ei ole tasakaalus, viitab see düslipideemia olemasolule. See on südamehaiguste riskitegur. Toitumine, eluviis ja muud keskkonnategurid koosmõjus geenidega määravad teie vere lipiidide profiili ja riskitaseme.



Teie tulemused

Teie genotüübiga ei kaasne kõrge kolesteroolitaseme risk.

Risk



Soovitused

Järgige tervisliku toitumise juhiseid, mida olete arutanud oma tervishoiuteenuse osutajaga.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
APOE E2/E3/E4	E3/E2	
APOC3 3175 C>G	CC	
CETP 279 G>A	AG	
LPL 1595 C>G	CC	





Lipiidide oksüdatsioon

Lipiidide oksüdatsioon on protsess, mille käigus veresoontes leiduvad rasvad satuvad vabade radikaalide rünnaku alla. Suitsetamine, ülekaal ja stressirohke eluviis suurendavad paljude vabade radikaalide tekkeriski kehas. Vabade radikaalide poolt põhjustatud kahjustused muudavad veres olevate lipiidide struktuuri ja funktsiooni ning põhjustavad veresoonte ja arterite kahjustusi. Kui lipiidide oksüdatsioon ja kahjustused on pidevalt kõrged, suurendab see südamehaiguste riski.



Teie tulemused

Teie genotüübi puhul on antud ensüümi funktsioon optimaalne ning kõrge riski lipiidide oksüdatsiooniks puudub.

Risk



Soovitused

Järgige oma tervishoiuteenuse osutaja poolt antud tervisliku ja tasakaalustatud toitumise juhiseid.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÖJU
PONT A>G	GA	



Insuliinitundlikkus



2. tüüpi diabeedi risk

2. tüüpi diabeet on krooniline haigus, mida iseloomustab püsivalt kõrge suhkru (glükoosi) tase veres. Selle põhjuseks on suutmatus glükoositaset optimaalselt reguleerida ja kasutada seda kütusena elutähtsate protsesside jaoks, sest keha ei tooda ega kasuta insuliini tõhusalt. Peamised diabeedi tekkimist soodustavad tegurid on ülekaalulisus, suur vöökoha ümbermõõt, füüsiline inaktiivsus ja geneetiline eelsoodumus.



Teie tulemused

Teie genotüüp näitab kõrgeenenud riski 2. tüüpi diabeedi tekkeks.

.....

Risk



Soovitused

Väga oluline on kehakaalu regulatsioon läbi regulaarse füüsilise aktiivsuse ja trenni tegemise. Asendage küllastunud rasvad, nagu täispiimatooted, või, searasv, liha ja kananahk, monoküllastumata rasvhapetega, nagu avokaado, oliiviõli ja makadaamiapähklid. Soovitatav on mõõdukas süsivesikute kogutarbimine, vältige kõiki rafineeritud süsivesikuid ja suurendage kiudaineterikaste toiduainete tarbimist.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÖJU
PPARG Pro12Ala C>G	CG	
TCF7L2 C>T	TT	
SLC2A2 Thr110Ile C>T	TC	
FTO T>A	AA	
IRS1 T>C	TT	
IRS1 G>A	AG	



Metülatsioon



Homotsüsteiini ja metioniini regulatsioon

Metüülimine on lihtne, kuid oluline biokeemiline protsess, mis reguleerib väga paljude bioloogiliste süsteemide adekvaatset funktsioneerimist. Metüülimine osaleb neurotransmitterite tootmisel ning on seetõttu väga oluline meeleolu ja une regulatsioonis; toetab DNA replikatsiooni keha arenguks ja vigastustega toimetulekuks; aitab moodustada närve ümbritsevaid tugistruktuure, tagades närvisüsteemi ja kognitiivsete protsesside adekvaatse funktsioneerimise; toodab immuunsüsteemi rakke, mis on vajalikud kaitseks infektsioonide eest; tagab terve rakustruktuuri ja sobiva rakkudevahelise kommunikatsiooni. Metülatsiooniprotsess hõlmab nn spetsiaalsete molekulaarsete „ehitusplokkide“ valmistamist, mida saab kasutada eespool nimetatud bioloogiliste süsteemide regulatsiooniks. Metüülimine on oluline ka geenide sisse- ja väljalülitamiseks ning mängib olulist rolli valkude ainevahetuses, sealhulgas aminohappe homotsüsteiin lagundamises. Homotsüsteiin võib muutuda kahjulikuks, kui selle tase organismis muutub liiga kõrgeks. Metüülimisprotsess sõltub nn „metüül-toitainetest“, sealhulgas B-vitamiinide grupist, samuti koliinist ja betaiinist. Nende toitainete vähene saamine koos vastavate geneetiliste variatsioonidega võib põhjustada metülatsiooniprotsessi ebapiisavat toimimise ja suurendada mitmete haiguste riski.



Teie tulemused

Teie genotüübi tulemused näitavad, et teil ei ole suurenenud risk halvale metüülimise võimekusele.

Toetus



Soovitused

Järgige tervisliku ja tasakaalustatud toitumise juhiseid, mille on andnud teie tervishoiuteenuse osutaja.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
MTHFD1 1958 G>A	GG	
MTHFR 677 C>T	CT	
MTHFR 1298 A>C	AA	
MTR 2576 A>G	AG	
MTRR 66 A>G	AA	
CBS 699 C>T	CC	
COMT 472 G>A	GG	

Oksüdatiivne stress



Antioksidantsete ensüümide funktsioon

Antioksidandid on ühendid, mis kaitsevad meie keha kahjustuste ja enneaegse vananemise eest. Need neutraliseerivad ebastabiilseid molekule, mida nimetatakse vabadeks radikaalideks ja mis kahjustavad meie keha DNA-d ning rakke. Antioksidante leidub organismis loomulikult ensüümide või antioksidantmolekulide kujul, mida meie keha suudab ise toota. Neid võib saada ka mitmesugustest toiduainetest, eriti köögiviljadest ja puuviljadest. Peamine kaitsesüsteem vabade radikaalide ja oksüdatiivse stressi kahjustuste vastu on aga meie enda kehasisesed antioksidantsed ensüümid. Meie antioksidantsete ensüümide optimaalse tootmise ja funktsioneerimise tagamine vähendab märkimisväärselt haiguste riski ning toetab üldist head tervist ja pikaeaalisust.



Teie tulemused

Teie genotüüp on seotud antioksidantsete ensüümide suboptimaalse toimimisega. Teie risk nõrgale antioksidantide tasemele ja sellega seotud oksüdatiivsest stressist põhjustatud häirete tekkeks on seetõttu kõrgem.

Funktsioon



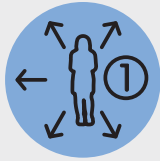
Soovitused

On oluline püsida optimaalse kehakaalu vahemikus ning teha regulaarselt madalamõõduka intensiivsusega treeninguid. Soovitav on suitsetamisest loobuda. Tagage vähemalt 7 portsjonit eri värvi köögi- ja puuvilju päevas. Lisage igapäevasesse menüüsse seleenirikkaid toiduaineid (nagu Brasiilia pähkliid, sardiinid ja kalkunliha), ning tagage piisav rasvase kala tarbimine (soovituslikult 3 korda nädalas). Oma raviarsti soovitusel võite kaaluda ka antioksidantide lisamist toidulisanditena.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
eNOS 894 G>T	GG	
MnSOD/SOD2 47 T>C (Val16Ala)	CC	
GPX Pro198Leu C>T	CT	
CAT -262 C>T	CC	



Detoksikatsioon



I faasi detoksikatsioonifunktsioon

Organismi detoksifikatsiooniprotsess toimub kahes faasis. Esimese faasi detoksifikatsioonis osalevaid ensüüme nimetatakse „aktiveerijateks”; nad aktiveerivad aine, mis tuleb organismist eemaldada, võimaldades järgmise faasi käivitumise. Esimese faasi ensüümid peavad olema just õige aktiivsusega, et detoksifikatsiooniprotsess oleks tõhus. Esimeses faasis aktiveeritud ühendid on potentsiaalselt kahjulikud. Kui esimese faasi detoksifikatsioon toimub liiga kiiresti, ei suuda organism tekkivaid vaheühendeid piisavalt tõhusalt neutraliseerida, mis võib kahjustada rakke ja suurendada haiguste riski.



Teie tulemused

Teie CYP1A1 genotüüp on seotud normaalse 1. faasi detoksikatsiooni võimekusega. Teil ei ole suurenenud risk kiirendatud 1. faasi detoksifikatsiooniks.

.....

Funktsioon

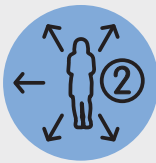


Soovitused

Järgige tervisliku ja tasakaalustatud toitumise juhiseid, mille on andnud teie tervishoiuteenuse osutaja.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
CYP1A1 Ile462Val A>G	AA	
CYP1A1 T>C	TT	





II faasi detoksikatsioonifunktsioon

Teise faasi detoksifikatsiooni ensüüme, mis võtavad töö üle esimese faasi ensüümidelt, võib pidada "neutraliseerivateks" või "eritusensüümideks", sest nad käivitavad organismis toksiinide väljutamise protsesse. Need ensüümid seovad esimese faasi "aktiivsete" toksiinidega keemilise ühendi glutatiooni, muutes need vees lahustuvateks, et neid saaks organismist väljutada higi ja uriini kaudu. Nende geenide vähenenud aktiivsus või puudumine on seostatud seedetervise probleemide, naha tundlikkuse ja teiste eluviisiga seotud krooniliste haigustega.



Teie tulemused

Teil on vähenenud detoksikatsioonivõime ja seega suurenenud risk DNA kahjustuste tekkeks.

.....

Funktsioon



Soovitused

2. faasi detoksikatsiooni toetamiseks suurendage mitmesuguste puu- ja köögiviljade (eelstatult orgaanilist päritolu) tarbimist, pöörates erilist tähelepanu ristöieliste köögiviljade (nagu brokkoli, lillkapsas, brokkoli idud) igapäevasele

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
GSTM1 Insertion/Deletion	Deletsioon	
GSTP1 313 A>G	AG	
GSTT1 Insertion / Deletion	Insertsioon	
NQ01 609 C>T	CC	



Põletik



Kroonilise madala tasemega põletiku risk

Põletik on normaalne immuunreaktsioon ja oluline protsess kudede paranemiseks. Põletikku vahendavate ühendite ja valkude vabanemist kontrollivad geenid, mis reguleerivad põletikku. Kui need geenid ei saa õigel ajal välja lülitatud, jätkub põletikuline reaktsioon ka pärast paranemist ja võib tekkida krooniline, madala tasemega põletik. Üha enam laialtlevinud haigusi, nagu rasvumine, südamehaigused, artriit ja põletikuline soolehaigus (IBD), on seostatud kroonilise madala tasemega põletikuga.



Teie tulemused

Teie genotüüp põhjustab põletikuliste protsessidega seotud markerite suurenenud taseme, mis on seotud kroonilise, madala tasemega põletiku suurenenud tekke riskiga. Võimalike sümptomite hulka kuuluvad näiteks: meeleolu langus, raskused kaalulangetamisel, kõrgeenenud naha tundlikkus, liigesvalud, soolestiku- ja seedevaevused, vähenenud treeningujärgne taastumiskiirus.

Risk



Soovitused

Oluline on jälgida taimse toidu osakaalu suurendamist enda menüüs. Vähendage küllastunud rasvhapete tarbimist, piirake oomega-6 tüüpi rasvhapete targimist ning suurendage oomega-3 rasvhapete tarbimist. Veenduge, et sööte iga päev vikerkaare värvides köögi- ja puuvilju. Tehke regulaarselt mõõduka intensiivsusega trenni ja veenduge enda une kvaliteedi ning unetundide hulga piisavuses. Rakendage toimivaid stressi vähendamise strateegiaid.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
CRP G>A	GG	
IL-1A 4845 G>T	GG	
IL-1A -889 C>T	TC	
IL-1B 3954 C>T	CC	
IL-1B -511 A>G	AA	
IL-1RN 2018 C>T	TT	
IL-6 -174 G>C	CC	
IL-6R A>C	CC	
TNFA -308 G>A	GG	



Luude ja liigeste tervis



Luu mineraalne tihedus ja osteoporoosi risk

Luukude ei ole arengus fikseeritud ja staatiline struktuur. Meie rakud töötavad pidevalt vana luukoe lagundamise ja uue luukoe ülesehitamise nimel. Pärast 30. eluaastat hakkavad nii mehed kui ka naised kaotama luumassi; eriti märgatav on luukoe vähenemine naistel peale menopausi algust. Kiirenenud luukoe kadu vähendab luude mineraliseeritust, mis võib viia osteoporoosi tekkimiseni. Viimaste uuringute kohaselt mängivad nii toitumine kui ka geneetilised tegurid olulist rolli luude tervise määramisel.



Teie tulemused

Teie genotüübi tulemused näitavad, et teil on tüüpiline risk madala luutiheduse ja osteoporoosi tekkeks.

.....

Risk



Soovitused

Normaalse luutiheduse säilitamiseks on väga oluline tarbida piisavalt D-vitamiini ja kaltsiumi ning teha raskustega jõutreeningut.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÖJU
VDR FokI T>C	TC	
VDR BsmI G>A	GG	
VDR TaqI T>C	TT	
COL1A1 1546 G>T	GG	



Toitumine

Makrotoitainete vajadused



Süsivesikute tundlikkus

Liigne süsivesikute tarbimine on sageli seotud rasvumise ja insuliiniresistentsuse suurenenud riskiga, mis tähendab, et liigne süsivesikute osakaal igapäevases menüüs võib ohustada metaboolset tervist ning aeglustada kaalulangust. Teatud geeneetilised variatsioonid on seotud kaalulanguse nn "resistentsusega", kui süsivesikute osakaal toidus on liiga suur.



Teie tulemused

Teie geenitulemused viitavad sellele, et kehakaalu langus võib olla aeglasem. Seda eriti, kui igapäevased toiduvalikud sisaldavad palju süsivesikuid.

Tundlikkus

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÖJU
ADIPOQ -11391 G>A	GG	
ADRB2 Gln27Glu C>G	CC	
DRD2 C>T	TT	
TAS1R2 Ile191Val G>A	AA	
SLC2A2 Thr110Ile C>T	TC	



Soovitused

Korrigeerides süsivesikute kogust oma menüüs, optimeerite oma kaalulanguse tulemusi ja väldite kehakaalu juurde võtmist. Vältige tärkliserikkaid toiduaineid (nagu leib, makaronid ja kartul), ning valige tervislikumate süsivesikute allikatena hoopis värvilisi köögivilju, marju ning puuvilju. Vältige kõiki rafineeritud süsivesikuid, süsivesikutepõhised suupisteid ja suhkrurikkaid toite (maiustused, krõpsud, küpsised jne).



Toiduallikad

SÜSIVESIKUTE ALLIKAS	Kaal	g
Valge riis	100g	28
Pruun riis	100g	23
Mais	100g	19
Leivad	100g	49
Kartul, küpsetatud	100g	21





Küllastunud rasvhapete ja toidurasvade tarbimise mõju kaaluregulatsioonile ja südamerivisele

Küllastunud rasvhapped on toidurasvade liik, mis on toatemperatuuril tavaliselt pooltahked. Kõrge küllastunud rasvhapete sisaldusega toiduained on näiteks pagaritooted, praetud toidud, loomset päritolu rasvad (sealhulgas rasvane või töödeldud liha), täispiimatooted ja taimset päritolu rasvad, nagu kookosõli, palmi- või palmituumaõli. Teatud geenivariatsioonid on seotud suurenenud rasvumisriski ja aeglasema kaalulangusega, kui tarbitakse palju küllastunud rasvhappeid. Mõned geenivariatsioonid on seotud ka suurenenud põletikuriskiga, kui loomset päritolu rasvade tarbimise määr on kõrge.



Teie tulemused

Teie geenitulemuste kohaselt võib rohke küllastunud rasvhapete tarbimine põhjustada aeglasemat kaalulangust.

Tundlikkus



Soovitused

Vähendage küllastunud rasvhapete kogutarbimist, vältides täispiimatoodete (koor, või, kõva juust) ja rasvase liha tarbimist (piirake punase liha tarbimist 2 korrani nädalas) ning lõpetage friteeritud toitude tarbimine.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
FABP2 Ala54Thr G>A	GG	
ADIPOQ -11391 G>A	GG	
PPARG Pro12Ala C>G	CG	
APOA2 -256 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	TT	
TNFA -308 G>A	GG	



Toiduallikad

KÜLLASTUNUD RASVHAPETE SISALDUS	Portsjon	g
Või	1 sl	7
Nahaga kanarind	1 keskmise suurusega	2,5
Veise välisfilee	100g	6
Piim, täispiim	1 klaas	5
Kookosõli	1 sl	12





Kaalulangetamise efektiivsus monoküllastumata rasvhapete saamisel

Monoküllastumata rasvad (MKRH) on küllastumata rasvade liik, millel on tervisele märkimisväärselt positiivne mõju. Neid saab näiteks oliiviõlist, avokaadodest ja teatud seemnetest ja pähklitest. Teatavaid geenivariante on seostatud väiksema kehakaaluga, kui menüüs on rohkem monoküllastumata rasvu (umbes >13% kogu päevasest kaloraažist). Kasu ilmneb, kui monoküllastumata rasvapäid asendavad menüüsis küllastunud rasvapäid või süsivesikud - st asendavad teisi kaloreid, mitte ei lisa toidule lisakaloreid. Teatavaid geneetilisi variatsioone on seostatud madalama kehakaaluga inimestel, kui üle 13% päevasest kaloraažist pärineb monoküllastumata rasvhapetest.



Teie tulemused

Teie testi tulemuste kohaselt on see madala prioriteetsusega valdkond.

.....

Kasu

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
FABP2 Ala54Thr G>A	GG	
ADIPOQ -11391 G>A	GG	
TCF7L2 C>T	TT	



Soovitused

Monoküllastumata rasvhapete osas järgige tavapäraseid toitumissuuniseid.



Toiduallikad

MKRH SISALDUS	Portsjon	g
Oliiviõli	1 sl	1,4
Oliivid	30g	2,31
Avokaado	1 keskmise suurusega	15
Mandlid	30g	11,2
Maapähklivõi	1 sl	8





Polüküllastumata rasvhapete tarbimissoovitused optimaalseks terviseks ja kaaluregulatsiooniks

Teatud geneetilisi variatsioone on seostatud madalama kehakaaluga kui polüküllastumata rasvhapete, eelkõige oomega-3-rasvhapete tarbimise määr on kõrgem. Polüküllastumata rasvhapped (PKRH) on olulised aju optimaalseks funktsioneerimiseks ja põletiku regulatsiooniks. Parim omega-3-rasvhapete allikas on rasvane kala, nagu lõhe või sardiinid. Muude allikate hulka kuuluvad seederänniseemned, Kreeka pähklid ning lina- ja päevalilleseemned. Teatud geneetilisi variante on seostatud paremate tulemustega kehakaalu kontrollimisel, kui menüüs on rohkem polüküllastumata RH-sid (eelkõige omega-3 tüüpi), ning samal ajal piiratakse loomset päritolu rasvade kogutarbimist.



Teie tulemused

Teie testi tulemuste kohaselt on see madala prioriteetsusega valdkond.

Kasu



Soovitused

Valgu tarbimise osas võite järgida tavapäraseid toitumissoovitusi.



Toiduallikad

PKRH SISALDUS	Portsjon	g
Kreeka pähklid	14 poolt	13
Linaseemned, jahvatatud	1 sl	2
Päevalilleseemned	15g	3
Atlandi lõhe, toores	100g	3,9
Sardiinid, konserv	100g	1,8

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÖJU
PPARG Pro12Ala C>G	CG	
FTO T>A	AA	
TNFA -308 G>A	GG	
FADS1 G>T	GT	





Valguvajadus

Meie keha vajab igapäevaselt toidust piisavalt valku, et tagada rakkude ja kudede kasv ning aminohapete olemasolu. Kokku on 20 aminohapet, millest 9 on asendamatud. See tähendab, et keha neid ise toota ei suuda ning neid tuleb saada toidust. Valguallikate kvaliteet sõltub oluliste aminohapete olemasolust. Tavaliselt sisaldavad loomset päritolu valgud neid olulisi ja asendamatuid aminohappeid rohkem. See ei tähenda, et loomset päritolu toiduainete mittesöömisel ei oleks võimalik tarbida piisavas koguses valku. Tihti tuleb taimset päritolu toiduaineid tarbida lihtsalt suuremates kogustes ja teadlikult omavahel kombineerides. Head ja kvaliteetsed valguallikad on näiteks tailiha, kanarind, lõhe, munad, kikerherned, läätsed, soja, tofu ja oad.



Teie tulemused

Piisav igapäevane valgu tarbimine on teie jaoks väga vajalik ja kasulik. Kehakaalu regulatsiooni seisukohast on suurem valkude osakaal menüüs soovitud.

.....

Kasu



Soovitused

Jälgige kaaluregulatsiooni eesmärgil kõrgema valgusisaldusega dieeti. Suurendage oma igapäevast valgu tarbimist, et see moodustaks umbes 25% koguenergiast. Keskenduge taimsetele ja väikse rasvasisaldusega kvaliteetsetele valguallikatele.



Toiduallikad

TOIDU ALLIKAS	Portsjon	g
Veiseliha	100g	26
Kitseliha	100g	27
Kana	100g	27
Kala	100g	27
Terve muna	1	6

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
FTO T>A	AA	



Mikrotoitainete vajadused



Vitamiin A

Vitamiin A on rasvlahustuv vitamiin ja inimese eluks hädavajalik. A-vitamiinil on organismis mitu olulist funktsiooni. See aitab rakkudel normaalselt paljuneda, on oluline hea nägemise jaoks, aitab kaasa haavade paranemisele ja luude moodustumisele ning toetab immuunsüsteemi. Inimesed ei tooda ise A-vitamiini ja seetõttu peavad seda saama toidust provitamiin A kujul, näiteks beeta-karoteenina. See muudetakse aktiivseks A-vitamiiniks ja/või säilitatakse edasiseks töötlemiseks, et täita oma funktsioone kui selleks vajadus tekib. Provitamiin A muundamise võime aktiivseks vitamiin A vormiks sõltub β -karoteen 15,15'-oksügenaasi ensüümist. See konversioon võib olla häiritud geneetilise variatsiooni tõttu ensüümi-kodeerivas geenis BCO1, mille tulemuseks võib olla kõrge provitamiin A ja madal aktiivses vormis vitamiin A tase.



Teie tulemused

Teil ei ole A-vitamiini suurenenud vajadust.

Vajadus



Soovitused

Tarbige piisavalt kollast, oranži ja rohelist värvi puu-ja lõõgiviljasid.



Toiduallikad

SOOVITATAV TOIDUKOGUS	Mees	Naine
	900mcg	700mcg
TOIDU ALLIKAS	Portsjon	mcg
Bataat koorega (küpsetatud)	1 keskmine (151g)	1190
Porgandid (toored)	1 tass (120g)	1000
Kõrvits (küpsetatud)	100g	558
Kala (küpsetatud)	75g	491-568
Munad	2 suurt muna	190-252

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
BCO1 G>T	GT	
BCO1 Ala379Val C>T	CC	





Vitamiin B2

Vitamiin B2, tuntud ka kui riboflaviin, on vees lahustuv vitamiin, mida leidub mitmesugustes toiduainetes, kaasa arvatud lõhe, piim ja spinat. B2-vitamiinil on oluline roll energia tootmisel, DNA kaitsmisel kahjustuste eest ning see on vajalik selleks, et aidata organismil muuta B6-vitamiin ja foolhape paremini omastatavaks vormiks. B2 on oluline ka kasvuks ja punaste vereliblede tootmiseks. Meie organism ei suuda seda olulist vitamiini ise toota, seega peame saama piisava koguse B2-vitamiini toiduga.



Teie tulemused

Teie genotüübi kombinatsioon tagab mõlema ensüümi normaalse toimimise, mis tähendab B2-vitamiini normaalset vajadust, ilma geneetikast tuleneva kõrgegenenud defitsiidi riskita.

.....

Vajadus

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
MTHFR 677 C>T	CT	
MTHFR 1298 A>C	AA	
MTRR 66 A>G	AA	



Soovitused

Järgige tavapäraseid toitumisjuhiseid, et tagada piisav B2-vitamiini tarbimine terviktoitudest.



Toiduallikad

SOOVITATAV TOIDUKOGUS	Mees	Naine
	1,3mg	1,1mg
TOIDU ALLIKAS	Portsjon	mg
Veiseliha steik	100g	0,9
Madala rasvasisaldusega piim	475ml	0,9
Lõhe	100g	0,5
Tofu	100g	0,4
Spinat kuumtöödeldud	250ml	0,4





Vitamiin B6

Vitamiin B6 on vees lahustuv vitamiin, mis on looduslikult olemas paljudes toiduainetes. Kõige rikkalikumad B6-vitamiini allikad on kala, veisemaks, kartulid ja teised tärkliserikkad köögiviljad ning puuviljad. Üks B6 vitamiini peamisi ülesandeid on aidata organismil energiatootmiseks valke, rasvu ja süsivesikuid metaboliseerida. Vitamiin B6 osaleb ka aju arengus, immuunsüsteemi funktsioonis ja homotsüsteiini (aminohape, mis võib muutuda kahjulikuks, kui selle tase organismis läheb liiga kõrgeks) normaalse taseme säilitamisel. Ebapiisav B6-vitamiini tarbimine võib suurendada südame-veresoonkonna haiguste ja kognitiivse languse riski.



Teie tulemused

Teie genotüüpide kombinatsioon näitab ensüümide ebapiisavat toimimist, millega võib kaasuda B6- vitamiini defitsiit ning energialangus, meeleolu langus ning immuunvõimekuse langus.

.....

Vajadus



Soovitused

Suurendage B6-vitamiinirikaste toiduainete (näiteks taine kana, tofu, banaanid) tarbimist, et rahuldada päevane vajadus 1,3-1,7 mg. Võite kaaluda ka B-kompleksi lisandi võtmist, kuid konsulteerige esmalt oma tervishoiuteenuse osutajaga, et saada nõu kvaliteetse toidulisandi osas ja veenduda, et B6-vitamiini lisamine on teie isiklikest vajadustest lähtudes näidustatud.



Toiduallikad

SOOVITATAV TOIDUKOGUS	Mees	Naine
	1,3-1,7mg	1,3-1,5mg
TOIDU ALLIKAS	Portsjon	mg
Lõhe	100g	0,9
Kanafilee	100g	0,9
Kala	1 purk	0,8
Tofu	100g	0,5
Banaan	100g	0,5
Avokaado	1 (150g)	0,4

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
MTHFR 677 C>T	CT	
CBS 699 C>T	CC	





Folaat

Folaat, tuntud ka kui vitamiin B9 või sünteetilisel kujul foolhape, on vees lahustuv vitamiin, mida leidub rohelistes lehtköögiviljades. Folaadil on oluline roll DNA replikatsioonis ja DNA kahjustuste parandamises ning rakkude adekvaatse arengu tagamisel. Samuti on see oluline punaste vereliblede moodustamiseks ja normaalseks toimimiseks. Rasedate jaoks on väga oluline saada loote kasvu toetamiseks piisavalt folaati. Folaat toetab ka head südame tervist ja vaimset tervist, vähendades depressiooni ja dementsuse riski ning võib vähendada erinevate vähivormide riski. Meie keha ei suuda seda olulist toitainet ise toota, seega peame saama piisavas koguses folaati toiduga või toidulisanditega.



Teie tulemused

Teie genotüübi kombinatsioon näitab ensüümide funktsiooni vähenenud võimekust, folaadi defitsiidi tekke risk on kõrge. See võib väljenduda nõrkustunde, väsimuse, keskendumisraskuste ja madala meeleoluna.

Vajadus



Soovitused

Suurendage folaadirikaste toiduainete (nagu edamame oad ja tumerohelised lehtköögiviljad) tarbimist, et rahuldada päevane vajadus 400 mcg. Kui te olete rase või plaanite rasestuda, on see äärmiselt oluline toitainet nii teie enda kui areneva lapse jaoks ning füsioloogilised vajadused võivad olla sel perioodil suurenenud. Võite kaaluda ka B-kompleksi lisandi võtmist, kuid konsulteerige esmalt oma tervishoiuteenuse osutajaga, et saada nõu kvaliteetse toidulisandi osas ja veenduda, et folaadi lisamine on teie isiklikest vajadustest lähtudes näidustatud.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
MTHFR 677 C>T	CT	
MTHFR 1298 A>C	AA	
MTR 2576 A>G	AG	
MTRR 66 A>G	AA	
MTHFD1 1958 G>A	GG	



Toiduallikad

SOOVITATAV TOIDUKOGUS	Mees	Naine
	400mcg	400mcg
TOIDU ALLIKAS	Portsjon	mcg
Veisemaks	100g	258
Oad	100g	147
Edamame oad (keedetud)	125ml	106-255
Spinat (toores)	100g	116
Brokkoli	125ml	89
Salat	250ml	65-80





Vitamiin B12

Vitamiin B12 ehk kobalamiin on oluline toitaine, mida leidub loomse päritoluga toiduainetes, sealhulgas kalas, lihas, munades ja piimatoodetes. Tavaliselt on B12 toidus seotud toiduvalkudega ja tuleb enne organismi imendumist nende küljest vabastada. Vitamiin B12 mängib kriitilist rolli organismi arengus, kesknärvisüsteemi funktsioonis, tervete punaste vereliblede moodustamises ja DNA sünteesis. Variatsioonid B12-vitamiini imendumise, transpordi, rakulise omastamise ja ainevahetuse geenides võivad põhjustada B12-vitamiini taseme vähenemist. B12-vitamiini puudust on seostatud terviseprobleemidega, sealhulgas neuropsühhiaatriliste sümptomite, südame-veresoonkonna haiguste ja erinevate vähivormide tekkimise riski suurenemisega.



Teie tulemused

Teie genotüüp näitab ensüümide suboptimaalset toimimist ning B12-vitamiini vajadus võib seega olla tavapärasest suurem. See võib väljenduda näiteks väsimuse, peavalude, meeleolu languse, keskendumisraskuste ning paresteesiana kätes ja jalgades.

Vajadus



Soovitused

Suurendage vitamiin B12 rikaste toiduainete (näiteks kala, munad) tarbimist, tagamaks päevane vajadus 4 mcg. Kui olete taimetoitlane, eakas, rase või planeerite rasedust, võib teie füsioloogiline vajadus olla terviktoitudest saadud kogustest suurem. Võite kaaluda ka B-kompleksi lisandi võtmist, kuid konsulteerige esmalt oma tervishoiuteenuse osutajaga, et saada nõu kvaliteetse toidulisandi osas ja veenduda, et vitamiin B12 lisamine on teie isiklikest vajadustest lähtudes näidustatud. Soolestiku tervise toetamiseks võite kaaluda probiootikumide tarbimist.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
FUT2 Gly258Ser G>A	GG	
MTRR 66 A>G	AA	



Toiduallikad

SOOVITATAV TOIDUKOGUS	Mees	Naine
	2,4mcg	2,4mcg
TOIDU ALLIKAS	Portsjon	mcg
Kala (küpsetatud)	75g	8,2-9,3
Lõhe (keedetud)	75g	2,1-4,4
Veiseliha (kuumtöödeldud)	75g	2,4-2,7
Muna	2 suurt muna	1,1-1,6
Piim (täispiim)	1 tass (250ml)	1,2-1,4





Koliin

Koliin on toitaine, mida leidub paljudes toiduainetes nagu liha, munad, linnuliha, kala ja piimatooted. Sellel on oluline roll mälu, meeleolu ja lihaskontrolli reguleerimisel. Koliin on oluline komponent ka raku välismembraanides, mis tagab raku struktuurilise terviklikkuse ja signaaliseerimisfunktsioonid. Maksas toodetakse väike kogus koliini, kuid sellest ei piisa meie keha vajaduste rahuldamiseks. Piisavalt koliini tuleb saada toiduga. Ebapiisav koliini tase võib suurendada südame-veresoonkonna haiguste ja neuroloogiliste seisundite tekkeriski.



Teie tulemused

Teie genotüüp on seotud selle ensüümi optimaalse toimimisega ning koliini tavapärase vajadusega. Geneetikast tulenev defitsiidi risk puudub.

.....

Vajadus



Soovitused

Järgige tavapäraseid toitumisjuhiseid, et tagada piisav koliini sisaldavate toiduainete tarbimine.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÖJU
MTHFD1 1958 G>A	GG	



Toiduallikad

PIISAV TARBIMINE	Mees	Naine
	550mg	425mg
TOIDU ALLIKAS	Portsjon	mg
Muna	1 muna	147
Sojaoad (keedetud)	1 tass (185g)	82
Kanafilee	85g	72
Lõhe	85g	67
Piim (täispiim)	1 tass (250ml)	43





Vitamiin C

C-vitamiin on oluline vitamiin, mis on looduslikult olemas, näiteks värsketes puu- ja köögiviljades, eriti tsitrusviljades. Inimorganism ei suuda C-vitamiini ise toota, seega on see oluline toitaine, mida peame saama toidust. C-vitamiini on vaja kudede kasvuks ja taastumiseks, kõhre, luude ja hammaste terviseks ning see hõlbustab raua imendumist. See mängib olulist rolli immuunsüsteemi funktsioonis ja piirab oma antioksüdantse aktiivsuse kaudu vabade radikaalide kahjulikku mõju. C-vitamiini puudus võib põhjustada oksüdatiivse stressiga seotud haigusi, nagu südame-veresoonkonna haigused, neurodegeneratiivsed haigused ja vähk.



Teie tulemused

Teie genotüüp näitab ensüümi optimaalset toimimist ning C-vitamiini vajadus ei ole seega suurenenud.

.....

Vajadus



Soovitused

Järgige tavapäraseid toitumisjuhiseid, et tagada piisav C-vitamiini rikaste toiduainete tarbimine.



Toiduallikad

SOOVITATAV TOIDUKOGUS	Mees	Naine
	90mg	75mg
TOIDU ALLIKAS	Portsjon	mg
Astelpaju	165g	377
Paprika	1 tass tükeldatud (149g)	120
Mustsõstrad	140g	87
Apelsin	1 puuvili (154g)	87
Kiivi	1 puuvili (75g)	56

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
GSTT1 insertioon/deletsioon	Insertsioon	





Vitamiin D

Vitamiin D, mida nimetatakse ka kaltsiferooliks, on rasvlahustuv vitamiin. Looduslikult esineb seda mõningates toiduainetes, kuid D-vitamiini toodab ka meie keha ise päikesevalguse ja ultraviolettkiirte kokkupuutel nahaga eeldusel, et käivitub D-vitamiini süntees. D-vitamiin on oluline luude, hammaste ja lihaste tervise toetamiseks. Samuti mängib see olulist rolli loote kasvus ja närvide arengus, hõlbustab insuliini sekretsiooni, veresuhkru taseme kontrollimiseks, ning toetab immuunsüsteemi funktsiooni.



Teie tulemused

Teie genotüüp viitab kõrgele D-vitamiini defitsiidi tekkeriskile.

Vajadus



Soovitused

Suurendage D-vitamiini sisaldavate toiduainete, näiteks lõhe ja tuunikalakonservide tarbimist, et taga minimaalne päevane vajadus 600 IU. Pool tundi päikese käes viibimist aitab samuti tõsta D-vitamiini taset. Võite kaaluda ka D-vitamiini sisaldavat toidulisandi võtmist, kuid konsulteerige esmalt oma tervishoiuteenuse osutajaga, et saada nõu kvaliteetse toidulisandi osas ja veenduda, et D-vitamiini lisamine on teie isiklikest vajadustest lähtudes näidustatud.



Toiduallikad

SOOVITATAV TOIDUKOGUS	Mees	Naine
	600 IU	600 IU
TOIDU ALLIKAS	Portsjon	IU
Seened (Maitake) (toores)	1 tass kuubikuteks (70g)	784 IU
Forell	1 filee (79g)	502 IU
Lõhe	100g	450 IU
Kala	1 purk	270 IU
Munakollane	1 (muna)	40 IU

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
CYP2R1 A>G	AA	
GC T>G	GG	
GC 1296 G>T	TT	





Kaltsium

Kaltsium on meie luude peamine koostisosa, mis annab neile tugevuse ja struktuuri. Meie luud on kaltsiumi peamine ladustamiskoht ja kaltsiumi ainevahetuse regulatsioon on oluline, et säilitada meie kehas adekvaatne kaltsiumitase. Noores eas piisava koguse kaltsiumi saamine toidust aitab ehitada tugevaid luid ja vähendada luude hõrenemise tekkeriski vanemas eas. See, kuidas meie keha kaltsiumi omastab, on teatud määral geneetiliselt määratud.



Teie tulemused

Teil ei ole suurenenud riski luudehõrenemise ja osteoporoosi tekkeks. Sellegi poolest on oluline tagada piisav D-vitamiini ja kaltsiumi tarbimine ning teha raskustega jõutrenni adekvaatse luutiheduse säilitamiseks.

Vajadus



Soovitused

Järgige kaltsiumi tarbimisel standardjuhiseid.



Toiduallikad

SOOVITATAV TOIDUKOGUS	Mees	Naine
	1000-1200 mg	1000-1200 mg
KALTSIUMI ALLIKAS	Portsjon	mg
Lehmapiim	1 klaas	275-350
Jogurt	250g	260
Tofu	100g	350
Spinat	1 tass	250
Lõhekonserve	1 purk	350

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
VDR FokI T>C	TC	
VDR BsmI G>A	GG	
VDR TaqI T>C	TT	





Raua kuhjumine (hemokromatoos)

Pärilik hemokromatoos on geneetiline häire, mille puhul koguneb organismis liigselt rauda ning tekib raua kuhjumine. Selle häirega inimestel on raua imendumise määr soolestikust suurem, kui igapäevasteks füsioloogilisteks funktsioonideks vajalik. Kuna organism ise ei suuda suurendada raua elimineerimise võimekust, koguneb ja kuhjub see üleliigselt imendunud raud. Liigne raud võib kahjustada organeid nagu süda, maks ja kõhunääre. Kuigi mõningatel hemokromatoosi geneetilist soodumust omavatel indiviididel ei pruugi haiguse tunnuseid ega sümptomeid ilmned, võivad selle häirega kaasned tõsised probleemid nagu liigesevalu, erektsioonihäired, südamepuudulikkus, väsimus ja nahavärvi tumenemine. Hemokromatoos on ravitav seisund kui see varakult tuvastada. Seisundi mittetuvastamine võib aga osutada ohtlikuks ning põhjustada raskeid terviseprobleeme.



Teie tulemused

Teie HFE genotüüp on seotud antud valgu normaalse toimimisega ja seega optimaalse suutlikkusega reguleerida rauasisaldust organismis. Raua kuhjumise risk ei ole suurenenud.

.....

Risk



Soovitused

Järgige tavapäraseid toitumisjuhiseid ja konsulteerige oma tervishoiuteenuse osutajaga, et tagada piisav raua tarbimine lähtuvalt teie individuaalsetest vajadustest ja terviseseisundist.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
HFE C282Y & H63D	282CC & 63HH	



Toiduallikad

SOOVITATAV TOIDUKOGUS	Mees	Naine
	8-11mg	8-18mg
TOIDU ALLIKAS	Kaal	mg
Läätсед	100g (konserv)	3,1
Veiseliha, praetud	100g	2,89
Merekarbid	100g	1,95
Spinat (toores)	100g	1,26
Brokkoli	100g	0,69



Toiduainete talumatus ja tundlikkus



Laktoositalumatus

Paljud täiskasvanud ei ole geneetilise eelsoodumuse tõttu suutelised piima või piimast valmistatud tooteid seedima. Seda nimetatakse laktoositalumatuseks. Piimas leiduv suhkur, ehk laktoos lagundatakse peensooles leiduva ensüümi, laktaasi, abil. Seda ensüümi toodab LCT ehk laktaasi geen. Paljudel inimestel peatub selle ensüümi tootmine enne täiskasvanuiga, kuid see sõltub palju geenidest. Laktoositalumatuse all kannatavatel inimestel võivad piimatoodete tarbimisel tekkida kõhukrampid, puhitus, iiveldus, kõhupuhitus ja kõhulahtisus.



Teie tulemused

Teie genotüüp on seotud laktoosi lagundava ensüümi tootmise vähenenud võimega ja seega kõrgema laktoositalumatuse riskiga. Hea sooletervise korral peaksid sa siiski taluma väikest kogust piimatooted kui nende tarbimine on päeva jooksul hajutatud. Kui värske piim põhjustab soovimatuid soolestiku sümptomeid, vali näiteks keefir, jogurt või muud fermenteeritud piimatooted. Sooletervise toetamiseks võib proovida probiootikume.

Talumatus



Soovitused

Piirake piimatoodete tarbimist ühe tassini päevas. Eelistage jogurtit ja muid fermenteeritud piimatooted. Võib kasutada laktoosivaba piima ja muid alternatiivseid piimatooted. Kaaluge probiootikumide võtmist.



Toiduallikad

Mõned laktoositalumatusega inimesed taluvad kuni 12 g laktoosi päevas, mis vastab 1 tassile piimale

TOIDU ALLIKAS	Portsjon	g
Lehmapiim	1 tass	12
Kitsepiim	1 tass	11
Maitsestatud piim	1 tass	10
Jogurt	¾ tassi	7
Jäätis	½ tassi	5

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
MCM6 -13910 C>T	TC	





Gluteenitundlikkus ja tsöliaakia risk

Tsöliaakia on levinud autoimmuunhaigus, mille puhul tekivad gluteenitalumatusest tingituna peensooles ulatuslikud kahjustused. Gluteen on valk, mida leidub teraviljades nagu nisu, oder ja rukis. Tsöliaakia klassikalised sümptomid on kõhulahtisus, puhitused ja kõhugaasid, mida põhjustab gluteeni söömine. Teised vähem tüüpilised gluteenitalumatuse tunnused võivad olla ka väsimus, aneemia ja osteoporoos.



Teie tulemused

Teie genotüübi tulemuse põhjal on teil tsöliaakia ja mitte-tsöliaakiast tuleneva gluteenitundlikkuse osas suurenenud risk.

Risk



Soovitused

Kui teil ilmnevad talumatusega seotud sümptomid, kaaluge gluteenivaba dieeti. Gluteenivabade teraviljade hulka kuuluvad kinoa ja tatar. Vältige gluteeni sisaldavaid toiduaineid ja teravilju, nagu nisu, rukis, kaer ja oder. Gluteenivaba dieedi järgimise juhiste saamiseks konsulteerige toitumisnõustajaga.



Toiduallikad

PEAMISED GLUTEENIALLIKAD

Leib, sepik, sai

Pasta

Pagaritooted

Teravili

Kreekerid ja küpsised

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÖJU
HLA DQ2/DQ8	DQ2.2	





Alkoholi ainevahetus

Alkoholi ainevahetus on keeruline protsess. Alkoholi imendumise, jaotumise ja eliminatsiooni efektiivsuses esinevad erinevatel inimestel suured erinevused. Alkohol laguneb esmalt atsetaldehüüdiks, mis on väga mürgine ühend ja põhjustab teadaolevalt vähki. Seejärel lagundatakse atsetaldehüüd aldehüüdi dehüdrogenaasi 2 ensüümi abil vähem kahjulikuks ühendiks. Sealt edasi saab see hõlpsasti metaboliseeruda veeks ja süsinikdioksiidiks, et kehast väljuda. Alkoholi kahjulik mõju on otseselt seotud alkoholi tarbimise järgse vere alkoholisisaldusega ning alkoholi ainevahetusel tekkiva atsetaldehüüdi lagundamise ja elimineerimise võimega. See sõltub ALDH2-d kodeeriva geeni variatsioonidest, aga ka keskkonnateguritest, näiteks tarbitud alkoholi kogusest.



Teie tulemused

Teie genotüüp viitab ensüümi normaalsele funktsioneerimisele.

Ensüümi aktiivsus



Soovitused

Järgige tervisliku ja tasakaalustatud toitumise juhiseid, mille on andnud teie tervishoiuteenuse osutaja. Ärge ületage soovituslikke alkoholi koguseid.



Toiduallikad

ALKOHOLI OSAKAAL

Siider	5%
Õlu	2-8%
Vein	10-20%
Sake	20-40%
Viin ja tequila	40%
Brändi ja gin	35-55%

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
ALDH2 G>A	GG	





Kofeiinitundlikkus

Kofeiin on kõige laialdasemalt kasutatav stimulant, mida leidub suhteliselt suures koguses nii kohvis kui energiajookides. Kofeiin mõjutab erinevaid inimesi erinevalt. Esineb palju tõendeid, et kofeiini tarbimissoovituste osas peaksid kehtima individuaalsed juhised. Mõnede inimeste puhul on suur kofeiini tarbimine seotud näiteks suurema südamehaiguste ja vererõhu tõusu riskiga, samas kui teised inimesed kogevad nii kognitiivse kui füüsilise võimekuse paranemist. Tundikel inimestel võivad kofeiini tarbimise järgselt tekkida ka unehäired ja ärevus. Kofeiini sobivus või mitesobivus on seega suuresti geneetikast sõltuv.



Teie üldised tulemused

Teie genotübile võid rohke kofeiini tarbimine põhjustada negatiivseid tervisemõjusid. Teie geneetiliste variatsioonide tõttu võib rohke kofeiini tarbimine suurendada südamehaiguste riski, tõsta vererõhku, suurendada ärevustunnet ja soodustada luude hõrenemist.

.....

Kofeiinitundlikkus



Soovitused

Piirake kofeiini tarbimist maksimaalselt 200 mg-ni päevas. See tähendab, et päevas ei tohi tarbida rohkem kui 2 tassi kohvi.



Toiduallikad

TOIDU ALLIKAS	Portsjon	mg
Kohv	1 tass /240ml	95
Lahustuv kohv	1 tass /240ml	60
Must tee	1 tass /240ml	45
Karastusjook (cola)	350ml purk	40
Šokolaad (tume)	30g	24



Kofeiinitundlikkus: Luude tervis

Kofeiini tarbimine võib mõjutada teie luude tervist. Rohke kofeiini tarbimine mõjutab kaltsiumi imendumist ja vähendab luude mineraalset tihedust, suurendades seega luumurdude riski.



Teie tulemused

Teie genotüüp on seotud normaalse retseptorfunktsiooniga ja normaalse võimega omastada toiduainetest kaltsiumi.

.....

Kofeiinitundlikkus



Soovitused

Järgige kohvi ja muude kofeiini sisaldavate jookide puhul tavapäraseid tervislikke suuniseid.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
VDR FokI T>C	TC	
VDR BsmI G>A	GG	
VDR TaqI C>T	TT	

Kofeiinitundlikkus: Ärevus ja uni

Kofeiin võib tõsta südame löögisagedust, vererõhku ja stressihormoonide taset, mis on võrdne kõrge stressi sümptomitega. Mõned inimesed lagundavad stressihormoone aeglasemalt ja suur kofeiini tarbimine võib seda protsessi veelgi pärssida. Teie genotüübist sõltub, kas liigne kohvi joomine, või ka lihtsalt liiga hiline kofeiini tarbimine muudab teid ärevamaks või tekitab uinumiskraskuseid.



Teie tulemused

Teie genotüübile on iseloomulik ensüümi normaalne toimimine. See tähendab, et kofeiini tarbimine ei tohiks põhjustada ärevust, närvilisust ega uinumiskraskuseid.

.....

Kofeiinitundlikkus



Soovitused

Järgige tee, kohvi ning muude kofeiini sisaldavate jookide tarbimisel tavapäraseid tervislikke suuniseid.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
COMT 472 G>A	GG	



Kofeiinitundlikkus: Sportlik sooritusvõime

Möödukas kofeiini tarbimine võib parandada sportlikku vastupidavus- ja sooritusvõimet. Sportliku sooritusvõime potentsiaalne kasutegur sõltub sellest, kas olete kiire või aeglane kofeiini metaboliseerija ning teie kofeiini tarbimise harjumustest.



Teie tulemused

Kofeiini tarbimine ei mõjuta teie sportlikku sooritusvõimet.

.....

Kofeiini mõju



Soovitused

Piirake kohvi tarbimist vähem kui 3 tassini päevas või jooge selle asemel kofeiinivaba kohvi.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
CYP1A2 A>C	CA	

Kofeiinitundlikkus: Südamertervis

Kofeiini tarbimine võib põhjustada vererõhu tõusu ja suurendada südamehaiguste riski sõltuvalt sellest, kas olete kofeiini kiire või aeglane metaboliseerija.



Teie tulemused

Teie genotüübi tulemus viitab vähenenud võimekusele kofeiini metaboliseerida. Sellest tulenevalt võib kohvi joomine põhjustada vererõhu tõusu ning kõrgegenenud südamehaiguste riski.

.....

Kofeiinitundlikkus



Soovitused

Piirake kohvi tarbimist vähem kui 3 tassini päevas või jooge selle asemel kofeiinivaba kohvi.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
CYP1A2 A>C	CA	





Soolatundlikkus

Soolatundlikkus indikeerib soola tarbimise mõju inimese vererõhule. Teatud geneetilised variatsioonid võivad soolatundlikkust veelgi soodustada. Kui olete soolatundlik, omate suure soolasisaldusega toitude tarbimisel kõrgemat riski vererõhu tõusuks. See on eriti ohtlik, kui teil juba on hüpertensioon, ehk kõrgvererõhktõbi diagnoositud. Kõrge vererõhk on südamehaiguste ja insuldi peamine riskitegur.



Teie tulemused

Teie genotüüp muudab teid tundlikumaks soola tarbimise suhtes ja võib pikaajalise kõrgema soola tarbimise korral põhjustada vererõhu tõusu.

.....

Soolatundlikkus

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
ACE I>D	II	
AGT T>C	TT	



Soovitused

Soola tarbimise märkimisväärne vähendamine on tervisele kasulik, eriti kui teil on diagnoositud kõrgvererõhutõbi.



Toiduallikad

SOOLASISALDUS	Portsjon	mg
Kiirnuudlid	1 pakk	1000-1200
Kanapuljong	240ml	782
Purgisupp	1 purk	700
Ketšup	¼ tassi	321
Soolatud kala	100g	200



Kehakaalu regulatsioon

Kehakaalu ja kehakoostise regulatsioon



Rasvumise risk

Ülekaalurisk viitab teie geneetilisele eelsoodumusele ülekaalu või rasvumise tekkel ning annab sisendi võimalike kaaluregulatsiooni meetmete sobilikkusest.



Teie tulemused

Teie rasvumise riskiskoor näitab geneetiliselt soodustavaid faktoreid ülekaalu tekkeks. Seda eriti, kui rasvumist soodustavad tingimused, st füüsiline inaktiivsus ja kaloreite liigtarbimine, on täidetud.

Risk



Soovitused

Järgige teie jaoks kõige sobivamat toitumiskava koos piisava füüsilise koormusega.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
ADIPOQ -11391 G>A	GG	
ADRB2 Arg16Gly A>G	AG	
APOA2 -256 T>C	CT	
APOA5 -1131 T>C	TT	
FABP2 Ala54Thr G>A	GG	
PPARG Pro12Ala C>G	CG	
PLIN 11482 G>A	GG	
UCP1 -3826 A>G	AA	
UCP2 -866 G>A	GG	
UCP3 55 C>T	CC	

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
ADRB2 Gln27Glu C>G	CC	
DRD2 C>T	TT	
SLC2A2 Thr110Ile C>T	TC	
TAS1R2 Ile191Val G>A	AA	
FTO T>A	AA	
MC4R V103I T>C	TT	
TCF7L2 C>T	TT	
ADRB3 Trp64Arg T>C	TC	
CLOCK 3111 T>C	CC	
TNFA -308 G>A	GG	





Tsirkadiaanrütmi mõju kehakaalule ja treeningu tulemuslikkusele

CLOCK on inimese bioloogilise kella oluline element ja osaleb ainevahetuse reguleerimises. Iga indiviidi unikaalne bioloogiline rütm võib oluliselt mõjutada seda, mis ajahetkel päevas on tema füüsiline suutlikkus kõige kõrgem.

Teie ööpäevane rütm (s.t. ärkveloleku aeg, magamamineku aeg ning une kvaliteet) mängib olulist rolli hormoonide, näiteks insuliini ja kortisooli taseme reguleerimisel, söögiisu kontrollimisel, kehakaalu reguleerimisel ja üldise tervisliku seisundi tagamisel. Inimese unikaalse ööpäevase rütmi määravad tema geenid ja keskkond.



Teie tulemused

CC genotüüp viitab sellele, et oled suurema tõenäosusega öhtu inimene. See tähendab, et sinu sportlik sooritusvõime võib olla kõrgem hilislõunasel või öhtusel ajal.

.....

Eelistus



Soovitused

Võtke kasutusele unehügieeni põhimõtted (vältige 2 tundi enne magamaminekut igasuguste ekraanide kasutamist, magage pimedas toas) ja eelistatult sööge oma põhitoidukorrad päeva esimeses pooles. Tehke oma treeninguid pärastlõunal või varaõhtul.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS
CLOCK 3111 T>C	CC





Maitsetundlikkus mõrudale

Toidu maitse on väga oluline tegur toiduvalikute tegemisel. Individuaalsed erinevused kibeda maitse tundlikkuses võivad tugevalt mõjutada toitumiskäitumist, ning seetõttu ka teatud toitainete puudujääkide tekke tõenäosust ja üldtervist.



Teie tulemused

Antud TAS2R38 genotüüpide kombinatsioon avaldub „keskmise maitsetundlikkuse“ fenotüübis. See väljendub keskpärasel maitsetundlikkuses kibedate toiduühendite osas. Keskmise maitsetundlikkusega isikute puhul on täheldatud väiksemat köögiviljade, eriti tumeroheliste lehtköögiviljade tarbimist ning magusate toitade eelistamist. Samuti on leitud seoseid keskmise maitsetundlikkuse ja kõrge KMI (kehamassi indeksi) vahel ning võimalik, et ka jämesoolevähki haigestumise riski kõrge maitsetundlikkusega. Olemasolevatest maitse-eelistustest olenemata on soovituslik suurendada köögiviljade tarbimist. Soovituste järgimist võivad lihtsustada maitsvamate köögiviljade valimine ning muude koostisosade (kvaliteetsed õlid, maitsetaimed, vürtsid) kasutamine nende valmistamisel.

.....

Tundlikkus



Soovitused

Eelistage hooaja algusfaasi noori köögivilju, mis oleks vähem kibedad. Maitsestage köögivilju maitsetaimede ja vürtsidega.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
TAS2R38 Pro49Ala	Medium Taster	
TAS2R38 Ala262Va		
TAS2R38Val296Ile		





Magusaisu

Magusaisu võib kirjeldada kui kõrgenenud soovi või isegi tungi magusate toitude tarbimiseks. See on seotud suurenenud ülekaalu ja rasvumise riskiga.



Teie tulemused

Teie genotüübi kombinatsioon võib avaldada kõrgenenud maitsetundlikkusena magusate toitude osas, mida võib kirjeldada suurema isu ja ahvatlusena magusate toitude järele.

.....

Magusaisu



Soovitused

Oluline on püüda täielikult vältida kõiki kõrge suhkrusisaldusega toiduaineid, nagu maiustused, küpsetised, koogid ja magustatud joogid. Samuti oleks mõistlik vältida kunstlike magusainetega magustatud toiduaineid ja jooke, et vältida maitsepungade aktiveerimist magusa suhtes.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
TAS1R2 Ile191Val G>A	AA	
SLC2A2 Thr110Ile C>T	TC	





Isuregulatsiooni mõjutavad hormoonid

Küllastustunne tähendab söömisjärgset täiskõhutunnet. Mõningatel inimestel võib olla geneetiline kalduvus vähenenud küllastustunde tekkeks peale sööki ning suuremale tendentsile söögikordade vahepeal näksida.



Teie tulemused

Teil võib olla geneetiline eelsoodumus vähenenud küllastustunde tekkeks ning suurenenud kalduvuseks söögikordade vahepeal näksida.

Kalduvus söögikordade vahepeal näksida



Soovitused

Püüdke söögikordi mitte vahele jätta, valige tervislikud vahepalad (näiteks köögiviljad ja kiudainerikkad toidud), ning kasutage teadliku söömise tehnikaid (istuge kõikidel söögikordadel laua taga, sööge ainult seda, mis on taldrikul, ärge sööge püstijalu, muude tegevuste kõrvalt või teleri ees, ärge näksige otse kapist või külmkapist).



Toiduallikad

Tervislike suupistete näited

ASENDAGE	ASENDUS
Jäätis	Madala rasvasisaldusega jogurt marjadega
Pitsaviil	Võileib loomset päritolu valgu ja köögiviljadega
Pasta salat	Värsked köögiviljad madala rasvasisaldusega dipiga
Nachod juustudipiga	Täisteraküpsised
Kartulikrõpsud	Tavaline popkorn

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
TCF7L2 C>T	TT	
MC4R V103I T>C	TT	
FTO T>A	AA	



Füüsiline aktiivsus



Kaaluregulatsiooni efektiivsus läbi treeningu

Tihti arvatakse, et tervislik toit ja üldfüüsilise treeningu tegemine aitavad hõlpsasti kehakaalu langetada. Teoorias vastab see tõele, kuid valemi teine pool peitub meie geenides. Eri tüüpi treeningu intensiivsus ja hulk võivad mängida võtmerolli kaalulangetamise teekonnal.



Teie tulemused

Optimaalse kehakaalu saavutamiseks ja hoidmiseks soovitatakse teile nädalas minimaalselt 3 x 60-minutilise sessiooniga treeningkava, mis on MADALA kuni MÕÕDUKA INTENSIIVSUSEGA. Need võib jagada 6 x 30-minutilisteks sessiooniks või muudeks sobilikeks variatsioonideks.

Optimaalse kehakaalu saavutamiseks ja kehakaalu languse säilitamiseks vajate veidi kõrgemat füüsilise aktiivsuse taset.

Intensiivsus



Soovitused

Optimaalse kehakaalu saavutamiseks ja kehakaalu languse säilitamiseks vajate veidi kõrgemat füüsilise aktiivsuse taset. Püüdke saavutada vähemalt 20 MET-tundi nädalas. Üks tähtsamaid elemente on treeningu intensiivsus. Kuidas aru saada, et treenite madala - mõõduka intensiivsuse tasemel? Täpne määratlus puudub, kuid on olemas teatud viisid, kuidas oma treeningintensiivsust mõõta. Näiteks madala-mõõduka intensiivsusega treenides peaks hingamine olema tavaolekust intensiivsem, ent sellest olenemata peaksite olema võimeline kellegagi vajadusel pöusust vestlust pidama. Peaksite tundma end mugavalt, kuid samal ajal tajuma ka mõnetist suurenenud füüsilist väljakutset. Energiakulu on iga inimese puhul erinev, sest see sõltub paljudest teguritest, nagu vanus, sugu, keha koostis ja praegune treenituse tase. Mis võib teile tunduda väga lihtne, võib kellegi teise jaoks olla palju raskem.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
ADRB2 Arg16Gly A>G	AG	
ADRB2 Gln27Glu C>G	CC	
ADRB3 Trp64Arg T>C	TC	
FTO T>A	AA	
PPARG Pro12Ala C>G	CG	





Vastupidavus- ja jõupotentsiaal

Inimesed reageerivad spetsiifilistele treeningtüüpidele erinevalt. Selle põhjuseks on meie ainulaadne geneetiline profiil, mis võib mõjutada füsioloogilisi protsesse ja seda, kui palju kasu igaüks meist saab jõu- või vastupidavustreeningust. Võimsus (st plahvatuslik jõud) kasutab jõudu vastupanu ületamiseks, samas kui vastupidavus viitab püsivale pingutusele, ilma et see vähendaks soorituspotentsiaali. Võimsus- või anaeroobne treening on üldiselt lühikese kestusega ja suure intensiivsusega. Võimsuse, ehk plahvatusliku jõu treening lagundab glükoosi ilma hapnikuta. See tähendab, et lühikese aja jooksul kasutatakse palju energiat ja hapniku vajadus ületab organismi hapnikuga varustuse võime. Jõuspordialad, nagu tõstmine, kaugushüpe ja kuulitõuge, nõuavad tohutult plahvatuslikku jõudu.

Kestvustreening või aeroobne treening (tuntud ka kui "kardiotreening") nõuab südame poolt hapnikuga rikastatud vere pumpamist, et toimetada hapnikku töötavatesse lihastesse. See stimuleerib südame löögisageduse ja hingamissageduse tõusu viisil, mida saab säilitada kogu treeningu jooksul. Näidetena võib tuua kardioseadmed, jalgrattasõidu, jooksmise, ujumise, kõndimise, matkamise, aeroobikatunnid, tantsimise, murdmaasuusatamise ja kickboksi. Arvestage enda geenitesti tulemusi olemasolevate tervise- ja füüsilise vormi eesmärkide puhul, pidades silmas ka oma treening-spetsiifilist profiili.



Teie tulemused

Võite saavutada trenni tegemisel suurema tulemuslikkuse, kui teete tasakaalustatud vahekorras nii pika kestusega vastupidavuseharjutusi kui ka kõrge intensiivsusega lühiajalisi jõuharjutusi.

.....

Treeningpotentsiaal



Soovitused

Aeroobse treeningu liikideks on näiteks jooksmine, jalgrattasõit, ujumine või muud sarnased pika kestuse ja ühtlase mõõduka tempoga kardiotreeningud; samuti lühiajalised intervall- ja sprinttreeningud, mis suurendavad teie jõupotentsiaali. Teie jõutreening võib sisaldada tavaliste vabade raskuste tõstmist, masinaid või isegi lihtsalt raskuste tõstmist imiteerivaid liigutusi. Jõupõhised plüomeetrilised harjutused on olulised ka inimestele, kes soovivad arendada plahvatuslikku jõudu ja kiirust. Raskustega treenimisel on vigastuste vältimiseks oluline enne suurte raskustega tööle asumist arendada esmalt baas lihasjõudu ja tehnikat. Lihaskontraktsioonide tõhususe parandamiseks võib kasutada madala intensiivsusega jõutreeningut. See hõlmab mitmete korduste tegemist suhteliselt kerge raskustega (30-40% maksimumist). Teil on võimalik liikuda edasi kõrge intensiivsusega jõutreeninguteni; väike arv kordusi suhteliselt suurte raskustega (60-70% maksimumist). Kuna teil on nii vastupidavuse- kui jõupotentsiaali, siis soovitame erinevaid tegevusi, mis hõlmavad vastupidavustreeningu pingutusi südame tsoonide treeningtabelis tsoonides 1-3 ning kiirus- ja intervalltreeninguid tasemetel 4 ja 5. Teie põhisessioonid peaksid olema mõõduka kestusega intervalltreeningud 3. ja 4. tasemel.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU	
		jõud	vastupidavus
AGT T>C	TT		
ACE I>D	II		
BDKRB2 C>T	TT		
VEGF C>G	CG		
NRF2 A>G	GG		
PPARGC1A G>A	GG		
PPARA G>C	CC		
ADRB2 Arg16Gly	AG		
ADRB2 Gln27Glu	CC		
TRHR C>T	CC		
ACTN3 R>X	XR		
VDR TaqI T>C	TT		





Lihaskrampide tekkimise risk

Lihaskrampid on äkilised, tahtmatud lihaste kokkutõmbed, mis tekivad erinevates lihastes. Lihaskrambi kõige tavalisem sümptom on äkiline, terav valu, mis kestab mõnest sekundist kuni 15 minutini. Lihaskrampide tekkeks on mitmeid põhjuseid. Mõned krampid tekivad lihaste liigsest koormusest treeningu ajal. Lihavigastused, kehv vereringe ja vedelikupuudus võivad samuti põhjustada krampe. Lihaskrampid võivad tekkida ka mõningate lihaskontraktsiooni jaoks vajalike mineraalainete nagu kaltsium, kaalium, naatrium või magneesium madala taseme tõttu.



Teie tulemused

Kuna te olete A-variant, on teil kõrgem lihaskrampide tekke tõenäosus.

.....

Risk



Soovitused

Võtke kasutusele ennetavaid meetmeid krampide vältimiseks. Enne treeningut on oluline teha piisav soojendus. Vähendage kofeiini tarbimist, tarbige piisavalt vett ning suurendage kaltsiumi, kaaliumi ja magneesiumi tarbimist.

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
AMPD1 G>A	AG	

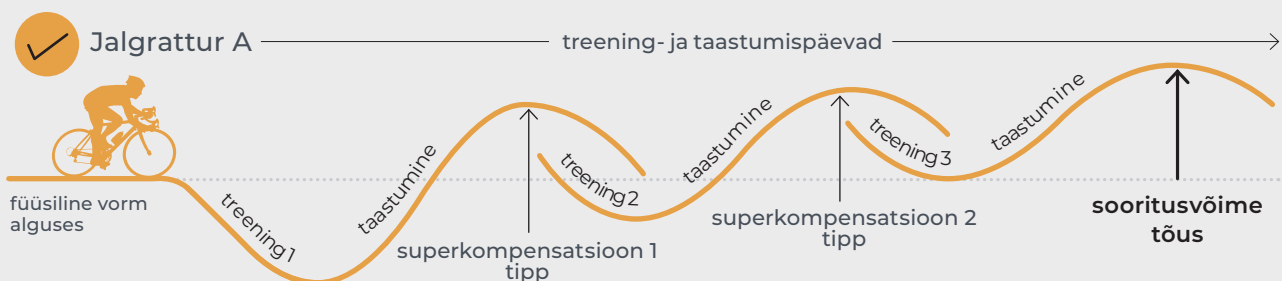




Treeningust taastumise kiirus

Kehal on teatud stressitaluvuse piirid. Liiga suures mahus ja vähese taastumisajaga treenides võivad tekkida vigastused või lihasekahjustus, samas liiga vähe ja liiga aeglaselt treenides ei saavutata soovitud tulemust. Taastumisaja lisamine mis tahes treeningprogrammi on oluline, et keha saaks kohaneda treeninguga kaasneva stressiga. Taastumine võimaldab kehal ka energiavarusid täiendada ja kahjustatud kudesid parandada. Kui lähete jooksma, tõstate raskusi või mängite jalgpalli, annab igasugune füüsilise pingutusega kaasnev ebamugavustunne kehale märku adaptatsiooni vajalikkusest, et edaspidi olukorraga paremini toime tulla. Selle pingutuse tulemusena muutub keha tugevamaks. Seda nimetatakse superkompensatsiooniks ning see on põhjus, miks me üldse treenime.

Õige treenimise viis: superkompensatsioon



Vale treenimise viis



See protsess on loomulik ja normaalne, kuid seda on lihtne häirida liiga suure treeningkoormusega. Füüsiline suutlikkus teha suures mahus intensiivseid treeninguid tuleneb geneetilisest soodumusest ja aastate jooksul aeglaselt üles ehitatud füüsilisest vormist. Kui olete juba mitmeid aastad kõrge intensiivsusega treeninud, on suurem tõenäosus, et teie keha suudab selle koormusega adekvaatselt toime tulla. Vastasel juhul on soovitatav, et lähenete sellele eesmärgile aeglaselt.





Teie tulemused

Teie genotüüp näitab, et taastute raskest treeningust tõenäoliselt aeglasemalt.

Taastumiskiirus

GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
IL-6 -174 G>C	CC	
IL-6R A>C	CC	
CRP G>A	GG	
TNFA -308 G>A	GG	
MnSOD/SOD2 47 T>C (Val16Ala)	CC	
eNOS 894 G>T	GG	



Soovitused

Oma treeningkava ülesehitamisel on väga oluline valida optimaalne tempo ning võtta taastumiseks piisavalt aega, et vältida vigastuste tekke ohtu järgmisel treeningsessioonil. Treeningust suurima kasuteguri saamiseks ja jõudluse optimeerimiseks peaksite järgima planeeritud taastumisstrateegiaid. Uni on taastumise seisukohalt väga oluline. Eesmärgiks on saada piisavalt pikk ööuni, et hommikul ärgates oleksite välja puhanud. Optimaalse taastumise seisukohalt on oluline ka toitumise jälgimine. Kuna põletik ja oksüdatiivne stress mõjutavad taastumise kiirust, peaksite tarbima palju põletikuvastaseid ja antioksidantseid toiduaineid ning vältima neid, mis soodustavad põletiku teket veelgi. Keskenduge eri värvi puu- ja köögiviljadele; rohelistel lehtköögiviljadel ja ristõielistel köögiviljadel on eriti tugevad antioksidantsed omadused. Lisage oma iganädalasse toitumisplaani kala; veenduge piisava koguse oomega-3-rasvhapete saamises toidust või kaaluge toidulisandi võtmist. Süsivesikuid sisaldavate jookide tarbimine kurnava ja pika kestvusega treeningu vältel võib aidata vähendada põletikuliste tsütokiinide (nagu IL-6 ja CRP) taset pärast treeningut. Peale treeningut kvaliteetse valgu ja madala glükeemilise indeksiga süsivesikute tarbimine soodustab taastumist ning aitab põletikku vähendada. Pikaajaline, regulaarne, kerge ja mõõduka intensiivsusega treening põhjustab antioksidantsete ensüümide funktsiooni suurenemise ning põletikuliste tsütokiinide taseme vähenemise: see on vajalik treeningu, jõudluse ja optimaalse tervisele saavutamiseks. Vältige igasugust suitsetamist.





Sidekoe vigastuste tekkerisk

Sportlased peavad optimaalse sooritusvõime saavutamiseks maksimeerima luu- ja lihaskonna tugevust. See tugevus on otseselt seotud inimese liikumisökonoomsusega. Teisisõnu, mida tugevam on luu- ja lihaskond, seda parem on igasugune sportlik sooritusvõime. Kui aga lihased pole piisavalt tugevad, kaob ka kõõluse tugevus ning vigastuse tekke risk suureneb. Geenid, mis on seotud kõõluste, ligamentide, sidemete jt struktuuride tugevusega, võivad omada suurt osakaalu vigastuste tekke riskis. Nende kudede üks põhilisi koostisosi on kollageen, millel on kehas palju olulisi funktsioone, sealhulgas naha struktuuri tagamine ja luude tugevdamine. Kollageen on liigeseid kaitsev valk, mis aitab säilitada ka teie kõhrede struktuuri ja tugevust.



Teie tulemused

Teil on keskmisest kõrgem risk sidekoe vigastuste tekkeks. Võimalike vigastuste vältimiseks võiksite kasutusele võtta ennetavad meetmed.

.....

Vigastuste oht



Soovitused

Vastupidavus-, jõu- ja painduvustreening võivad aidata vigastuste ennetamisel või juba tekkinud vigastuse taastusravi osana. Tagage piisav C-vitamiini, raua ja valkude tarbimine, kuna need on vajalikud kollageeni tekkeks. Kondileeme (puljongi) tarbimine või hüdrolüüsitud kollageeni võtmine lisandina võivad samuti aidata.

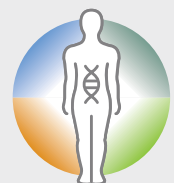
GEENIVARIANT	GEENI TULEMUS	GEENI MÕJU
COL1A1 1546 G>T	GG	
GDF5 C>T	TT	
COL5A1 C>T	CT	



Lisad

Infolehed

- Sobilik toitumisplaan kaaluregulatsiooniks
- Kaaluregulatsiooniks vajalik treeningviis ja MET-tunnid
- Füüsilise ja sportlikku võimekuse parandamine





Kaaluregulatsiooni toetav treeningviis ja MET-tunnid

Allpool leiate üksikasjaliku selgituse selle kohta, mida MET TUNNID täpselt tähendavad, ning juhendi, kuidas planeerida oma treeningnädalat nii, et saavutada soovitatud MET-TUNNID. Enne uue treeningprogrammiga alustamist pidage nõu oma tervisespetsialistiga ja lõpetage treening, kui tunnete iiveldustunnet või õhupuudust.



Mis on MET?

MET tähistab metaboolset ekvivalenti. MET on **ühik, mida kasutatakse energiakulu mõõtmiseks**. Igal tegevusel, alates televiisori vaatamisest kuni sörkimiseni on MET-väärtus. Mida intensiivsem on tegevus, seda suurem on MET-väärtus.



Mis on MET-TUNNID?

MET on tegevuse intensiivsus. MET-TUNNID **võimaldavad teil arvutada, mitu tundi valitud tegevust peate nädalas tegema**.

Kolm lihtsat sammu oma iganädalase MET-TUNDIDE tulemuse arvutamiseks

Vaadake enda geneetilisi treeningsoovitusi ja leheküljel 60 olevat tabelit, kus tegevused on jaotatud kerge, mõõduka ja tugeva intensiivsusega tegevusteks.

1 **Võrrelge valitud tegevust treeningu kirjeldusega**, et teha kindlaks, kas saavutate soovitatud kehalise aktiivsuse hulga MET-TUNDIDES. Püüdke tasakaalustada suure intensiivsusega treeninguid kergete- kuni mõõduka koormusega treeningpäevadega, et tagada piisav taastumine ning vähendada vigastuste ja läbipõlemise tekke ohtu.

2 **Kasutage seda võrrandit, et arvutada MET-TUNNID iga tegevuse kohta:**

MET-väärtus x kestus = MET-TUNNID (tundides)

Näiteks kui mängite tennist 1 tund ja 40 minutit (1,60 tundi):
 $8 \text{ METi} \times 1,60 = 13 \text{ MET-tundi}$

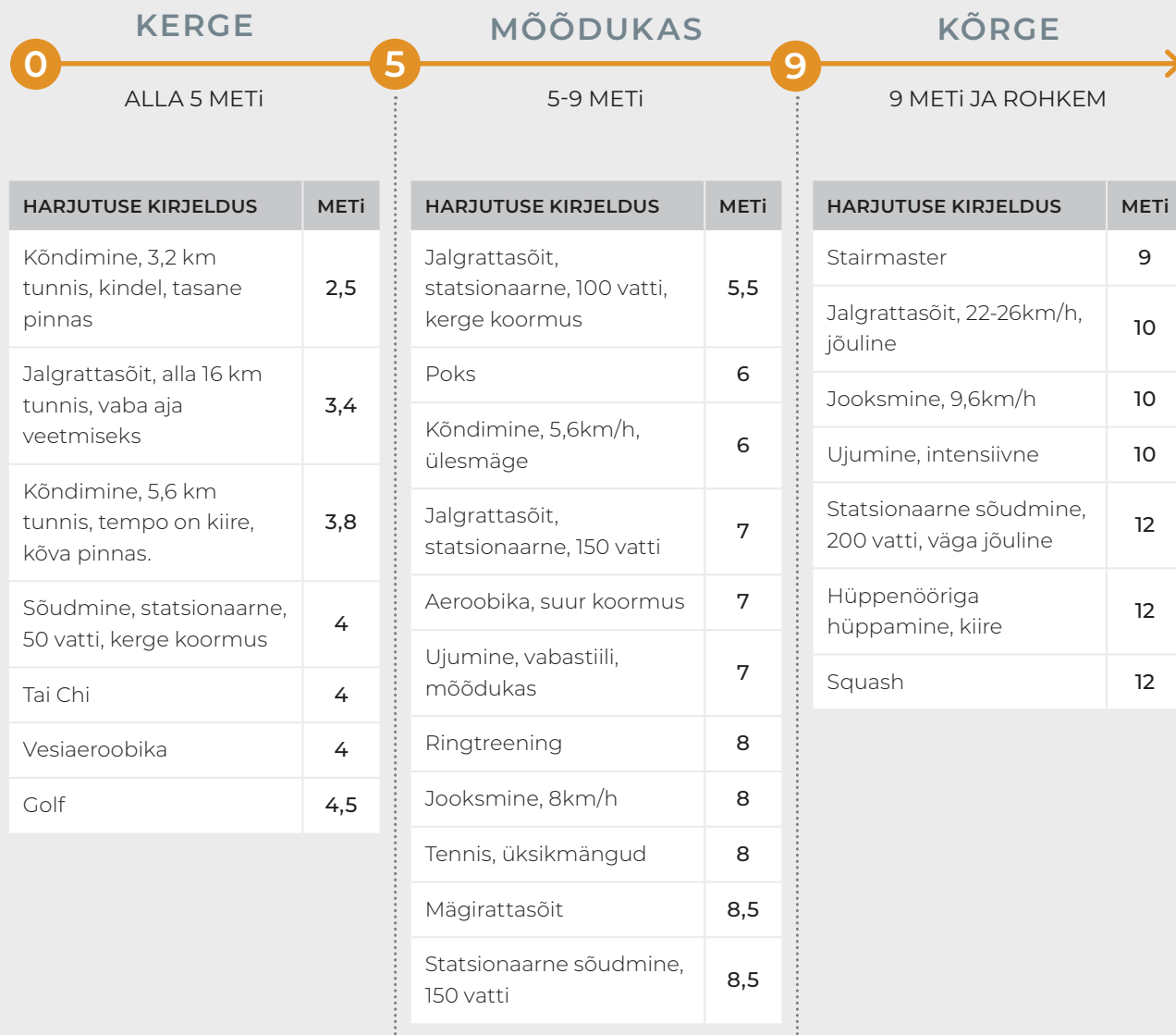
3 **Nädalase MET-TUNDIDE ARVUTAMISEKS:**

Lisage iga treeningu MET-TUNDIDE TULEMUS selle nädala kohta

Näiteks, kui mängite üksinda tennist 1 tund ja 40 minutit, jooksete 30 minutit tempoga 8 km/h ($8 \times 0,5 = 4$) ja mängite 2 tundi golfi ($4,5 \times 2 = 9$), siis on teie nädalane MET-TUNDIDE TULEMUS on 26 ($13 + 4 + 9$).

Tegevuste tabel:

Treeningu intensiivsus 1 tunni jooksul:



Rääkimine treeningu ajal on usaldusväärne viis treeningu intensiivsuse mõõtmiseks:

- Kui suudate rääkida ilma igasuguse hingeldamiseta, siis te ei pinguta liiga kõvasti ja tõenäoliselt on tegemist **kerge intensiivsusega**.
- Kui saate rääkida, kuid mitte laulda, siis treenite **mõõdukal intensiivsusel**.
- Kui te ei saa rääkida ilma hingeldamata, siis te treenite **suurel intensiivsusel**.





Füüsilise ja sportliku võimekuse parandamine

Kardiotsooni treeningutabel

Kui treenite pulsikellaga kasutage seda tabelit, et püsida soovitud südamelöögisageduste piires.

Soovitud
südame
löögisageduse
arvutamine:



MAX HR -v Maksimaalne südamelöögisagedus = 220 - vanus



-v Südamelöögisageduse reserv = maksimaalne südame löögisagedus - südame löögisageduse puhkeolekus



-v Sihtsagedus = (südamelöögisageduse reserv x treeningu %/100) + südame löögisagedus puhkeolekus

Kui teete trenni ilma pulsimõõtjata, on võimalik oma südamelöögisageduse tsooni hinnata järgnevate küsimuste abil: Kas treening tundub kerge ja suudaksite samal ajal pidada vestlust ilma hingeldamiseta? Või hingeldate kogu treeningseansi jooksul?

TSOON	SÜDAME LÖÖGISAGEDUS (südame löögisageduse eesmärk)	PINGUTUS / TUNNE	EELISED
1	95 - 114 (50 - 60%)	Väga kerge	Paraneb üldtervis: väheneb keharasva protsent ja kolesterooli tase, vererõhk alaneb, suureneb lihasmass ja paraneb taastumisvõime.
2	114 - 133 (60 - 70%)	Kerge	Paraneb baasvastupidavus: lihasmassi suurenemine ja rasvamassi kaotamine, südamelihase tugevdamine, rasva põletamise tsoon.
3	133 - 152 (70 - 80%)	Mõõdukas	Paranenud aeroobne võimekus: veresoonte arvu ja läbimõõdu suurenemine, kopsumahu ja hingamissageduse suurenemine, samuti südamelihase tugevnemine ja suurenemine.
4	152 - 171 (80 - 90%)	Raske	Suurenenud maksimaalne jõudlusvõimekus: Suure huga energia põletamine treeningu ajal. Suur kogus süsivesikuid, mida kasutatakse energia tootmiseks. Paranenud kopsumahut ja kõrgem treeningkoormuse taluvus.
5	171 - 190 (90 - 100%)	Väga raske	Arendab maksimaalset jõudlusvõimekust ja kiirust: Kõrgeim põletatud energia koguhulk, kuid malalaim rasva arvult kulutatud energia osakaal. Liiga pikalt selles pulsitsoonis treenimine võib isegi tippspordlaste jaoks olla koormav, viia ületreenimiseni ja põhjustada vigastusi.



Eluaegne optimaalne tervis ootab sind

Geenid ei muutu elu jooksul, mis tähendab, et vajame ühtainsat proovi*, et toetada sinu terviseteeakonda terve eluea vältel. Isegi kui terviseeesmärgid ja prioriteedid muutuvad, saame selle üksiku proovi* põhjal jätkuvalt väärtusliku tervisealase ülevaadet võimaldada, toetamaks sinu unikaalseid tervisevajadusi.

*proov võetakse sõrmetosa verest

Meie pühendumus

DNALYSIS arendab pidevalt uusi teste, mis vastaksid kõrgeimatele teaduspõhiste standarditele. Meie pühendumus tagada geenitestide eetiline ja asjakohane kasutus praktikas tähendab, et testides kasutatavad geneetilised variatsioonid kaasatakse paneelidesse vaid juhul, kui nende kliiniline kasutuspotentsiaal ning tervisemõju baseeruvad kindlatel alustel.

AVANSEERITUD |
tehnoloogia

ADRESSEERITAVAD |
tulemused

ASJAKOHAUS
praktiliseks implementeerimiseks

Teaduslik analüüs:

DNALYSIS
Biotechnology

admin@dnalysis.co.za | www.dnalysis.co.za

Raporti on üle vaadanud ja kinnitanud:

Juha Matilainen (PhD)
Laboratooriumi Direktor
Nordic Laboratories Oy

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

Lõuna-Aafrika Vabariigi kontor: North Block · Thrupps Centre · 204 Oxford Rd · Illovo 2196 · South Africa | T: +27 (0) 11 268 0268

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

Edasimüüjad:

dnalife



info@dnalife.healthcare | www.dnalife.healthcare

Riskid ja Limitatsioonid:

Labor kasutab näpuvere proovi või suuõõne kaape geneetilise materjali analüüsimiseks reaalaaja PCR meetodit. Proovide töötlemiseks ja analüüsimiseks ning tehniliste ja operatiivsete tõrgete vältimiseks on kehtestatud efektiivsed protseduurireeglid ja standardid. Nagu igas laboris, võib ette tulla laboratoorseid vigu: näited hõlmavad kuid ei piirdu, proovi või DNA vale märgistamise või saastumisega, tõlgendatava aruande tulemuse saamise ebaõnnestumisega või muude laboratoorsete töövigadega. Võib esineda juhtumeid, kus meist sõltumatute asjaolude tõttu ei pruugi geneetiliste variatsioonidega seotud tulemuste saamine õnnestuda.