


DNA-metabolism test
TESTRESULTAT

Ditt testresultat

På begäran av dig har vi testat ditt salivprov för olika SNP (enkla nukleotidpolymorfismer), speciella genvarianter, av **sju utvalda gener**, som ger möjlig information om du har en genetisk predisposition för **övervikt** närvarande. Dessa SNP kan också användas för att visa om din kropp eventuellt absorberar **fetter** i ökade mängder, hur stark din individuella **mättnadskänsla** är och vilka **sporter** som passar dig.

 Observera att en uppmätt tendens till övervikt inte nödvändigtvis betyder att du kommer att utveckla övervikt under ditt liv, förutsatt att din kroppsvikt ligger inom det normala intervallet. En genetisk analys indikerar bara att möjligheten finns, men inte att fallet definitivt kommer att inträffa. Använd ditt individuella testresultat för att få din kroppsvikt till det normala intervallet eller för att hålla det. Med hjälp av rekommendationerna för åtgärder i denna rapport kan du aktivt bidra till att förebygga fetma eller hälsosam viktminskning.

Vi undersökte följande gener och SNP i ditt salivprov. Rs-numren representerar respektive SNP:

- + Fettmassa och fetma-associerat protein (FTO): rs9939609
- + Peroxisomproliferatoraktiverad receptor- γ (PPARG): rs1801282
- + Apolipoprotein A2 (APOA2): rs5082
- + Apolipoprotein A5 (APOA5): rs662799
- + Leptinreceptor (LEPR): rs1137101
- + Adrenerg beta-3-receptor (ADRB3): rs4994
- + Alpha-actinin 3 (ACTN3): rs1815739

I Tyskland, **59 procent av alla män** och **37 procent av alla kvinnor** överviktiga. Medan vår kost, vardagsstress, sömn, sportbeteende, alkohol- och nikotinkonsumtion såväl som tarmfloran påverkar vår vikt avsevärt, har forskning under de senaste åren visat att våra gener också spelar en viktig roll. Vissa människor har en genetisk benägenhet att bli överviktiga. Hur stor påverkan generna i slutändan har på utvecklingen av fetma återstår att förstå. Faktum är att möjliga genetiska predispositioner definitivt kan påverka din vikt. Om du har problem med att gå ner i vikt rekommenderas en genetisk analys - särskilt för att minska risken för vanliga sjukdomar som diabetes mellitus typ 2 och hjärt-kärlsjukdomar, som till stor del beror på fetma. ¹

Om följande Poäng gäller för dig, dina gener kan vara inblandade i uppkomsten av fetma och problem med viktminskning:

- + Du har varit överviktig under större delen av ditt liv.
- + Minst en förälder är överviktig.
- + Du har svårt att gå ner i vikt trots fysisk aktivitet.

Baserat på de undersökta generna kan du vid behov ta våra rekommendationer för åtgärder i beaktande för att minska eller bibehålla din kroppsvikt för att optimera ditt allmänna hälsotillstånd och minska risken för eventuella sekundära sjukdomar.^{2, 3}

Följande information sammanställdes av studerade hälsoexperter och baseras på kunskapen om aktuella forskningsresultat och allmänna rekommendationer från specialföreningar.

dina mätresultat

Results	Möjlig tolkning av genotyperna
1. Tendens att vara överviktig	upphöjd
2. Mättnadskänsla	svag
3. Känslighet mot mättat fett	upphöjd
4. e Viktökning på en diet med hög fetthalt	låg
5. Uthållighet i sport	hög
6. Muskelfiber typ	Snabbt ryckande fibrer



Vissa genetiska egenskaper hos generna FTO, APO A2 och LEPR kan ge en indikation på din genetiska benägenhet, oavsett om det finns en ** tendens till fetma**. Dessa gener reglerar absorptionen av fett och energi i allmänhet.⁴⁻⁷

Din genetiska tendens att vara överviktig har en potentiell **hög risk**. Var uppmärksam på rekommendationerna nedan i **Kapitel 1, "Din risk för övervikt"**.



Din **mättnadskänsla** styrs av hormonet leptin, som kodas av LEPR-genen. Vissa genetiska egenskaper kan säkerställa att detta hormon bara kan utveckla sin effekt i en försvagad form.⁷

Det genetiska uttrycket för LEPR-genen indikerar att leptinhormonet sannolikt **kommer att försämras**, så att du kan känna dig mindre mättad efter måltiderna. Var uppmärksam på rekommendationerna för åtgärder i **Kapitel 2 "Förbättra mättnad - stanna längre"** nedan.

1. Hvilket af følgende vil du gøre først, hvis du havde mulighed for det? (Vælg kun ét svar)

2. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)

3. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)

4. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)

Resterende sider ser du i resultatrapporten
av ditt personlige test.

5. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)

6. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)

7. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)

Spørgsmål	Svar	Resultat
1. Hvilket af følgende vil du gøre først, hvis du havde mulighed for det? (Vælg kun ét svar)	1. Gøre det første	100%
2. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)	1. Gøre det første	100%
3. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)	1. Gøre det første	100%
4. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)	1. Gøre det første	100%
5. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)	1. Gøre det første	100%
6. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)	1. Gøre det første	100%
7. Hvis du havde mulighed for det, ville du gøre følgende først? (Vælg kun ét svar)	1. Gøre det første	100%