



**DNA Stoffwechsel Test**  
TESTERGEBNIS

## Ihr Testergebnis

Wie von Ihnen gewünscht haben wir Ihre Speichelprobe auf unterschiedliche SNP (single nucleotid polymorphisms) getestet, besondere Genvarianten, von **sieben ausgewählten Genen** untersucht, die eine mögliche Auskunft darüber geben, ob bei ihnen eine genetische Veranlagung für **Übergewicht** vorliegt. Zudem kann anhand dieser SNPs gezeigt werden, ob Ihr Körper eventuell **Fette** in erhöhten Mengen aufnimmt, wie stark Ihr individuelles **Sättigungsgefühl** ausfällt und welche **Sportarten** für Sie geeignet sind.



Bitte beachten Sie, dass eine gemessene Neigung zu Übergewicht nicht zwangsläufig bedeuten muss, dass Sie im Laufe Ihres Lebens Übergewicht entwickeln werden, sofern Ihr Körpergewicht im Normalbereich ist. Eine Genanalyse gibt nur an, dass die Möglichkeit besteht, aber nicht dass der Fall definitiv eintreten wird. Nutzen Sie Ihr individuelles Testergebnis, um Ihr Körpergewicht in den Normalbereich zu bringen oder zu halten. Mithilfe der Handlungsempfehlungen dieses Berichts können Sie aktiv zur Vorbeugung von Übergewicht oder zur gesunden Gewichtsreduktion beitragen.

Wir haben folgende Gene und SNP in Ihrer Speichelprobe untersucht. Die rs-Nummern stellen die jeweiligen SNP dar:

- + Fat mass and obesity-associated protein (FTO): rs9939609
- + Peroxisom-Proliferator-aktivierter Rezeptor- (PPARG): rs1801282
- + Apolipoprotein-A2 (APOA2): rs5082
- + Apolipoprotein-A5 (APOA5): rs662799
- + Leptin-Rezeptor (LEPR): rs1137101
- + Adrenerge Beta-3-Rezeptor (ADRB3): rs4994
- + Alpha-Actinin 3 (ACTN3): rs1815739

In Deutschland sind **59 Prozent aller Männer** und **37 Prozent aller Frauen** übergewichtig. Während unsere Ernährung, Alltagsstress, Schlaf, Sportverhalten, Alkohol- und Nikotinkonsum sowie unsere Darmflora maßgeblich unser Gewicht beeinflussen, konnte die Forschung über die letzten Jahre zeigen, dass auch unsere Gene eine wichtige Rolle spielen. Manche Menschen weisen eine genetische Prädisposition auf, Übergewicht zu entwickeln. Wie groß letzten Endes der Einfluss der Gene auf die Entstehung von Übergewicht ist, bleibt nicht vollends geklärt. Fakt ist, dass mögliche genetische Veranlagungen auf jeden Fall einen Einfluss auf Ihr Gewicht nehmen können. Sollten Sie Probleme bei der Gewichtsabnahme haben, empfiehlt sich eine Genanalyse - vor allem, um das Risiko von Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus

Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die größtenteils Übergewicht geschuldet sind, zu reduzieren.<sup>1</sup>

Wenn folgende Punkte auf Sie zutreffen, können Ihre Gene in der Entstehung von Übergewicht und Problemen bei der Gewichtsabnahme in Frage kommen:

- + Sie waren den Großteil Ihres Lebens übergewichtig.
- + Mindestens ein Elternteil ist übergewichtig.
- + Ihnen fällt es schwer, trotz Körperlicher Aktivität abzunehmen.

Anhand der untersuchten Gene können Sie, wenn nötig, unsere Handlungsempfehlungen berücksichtigen, um Ihr Körpergewicht zu senken oder zu halten, um so Ihren allgemeinen Gesundheitszustand zu optimieren und das Risiko von möglichen Folgeerkrankungen zu reduzieren.<sup>2, 3</sup>

Die nachfolgenden Informationen wurden von studierten Gesundheitsexpert\*innen zusammengetragen und basieren auf dem Wissen aktueller Forschungsergebnisse und allgemeinen Empfehlungen von Fachgesellschaften.

## Ihre Messergebnisse

Messergebnisse	Mögliche Deutung der Genotypen
1. Neigung zu Übergewicht	<b>erhöht</b>
2. Sättigungsgefühl	<b>schwach</b>
3. Sensitivität auf gesättigte Fettsäuren	<b>erhöht</b>
4. Gewichtszunahme bei einer fettreichen Ernährung	<b>gering</b>
5. Ausdauer im Sport	<b>hoch</b>
6. Muskelfasern-Typ	<b>Fast-Twitch-Fasern</b>



Bestimmte genetische Ausprägungen der Gene FTO, APO A2 und LEPR können einen Hinweis auf Ihre genetische Veranlagungen geben, ob eine **Neigung zu Übergewicht** vorliegt. Diese Gene regulieren die Aufnahme von Fetten und Energie im Allgemeinen.<sup>4-7</sup>

Ihre genetische Neigung zu Übergewicht weist eine potentiell **hohes Risiko** auf. Achten Sie bitte auf die untenstehenden Handlungsempfehlungen in **Kapitel 1 „Ihr**

## Ergebnisbericht



Die Ergebnisse der Tests sind im Ergebnisbericht Ihres persönlichen Tests zu finden. Die Ergebnisse der Tests sind im Ergebnisbericht Ihres persönlichen Tests zu finden.

## Ergebnisbericht

Die Ergebnisse der Tests sind im Ergebnisbericht Ihres persönlichen Tests zu finden. Die Ergebnisse der Tests sind im Ergebnisbericht Ihres persönlichen Tests zu finden.



Die Ergebnisse der Tests sind im Ergebnisbericht Ihres persönlichen Tests zu finden. Die Ergebnisse der Tests sind im Ergebnisbericht Ihres persönlichen Tests zu finden.

Die restlichen Seiten sehen Sie im Ergebnisbericht Ihres persönlichen Tests