

Selam Pelin,

Sana özel beslenme analizinle tanış!

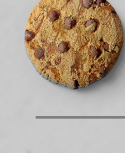
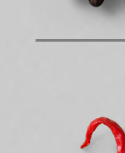
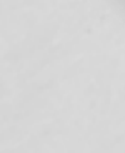
Beslenme Genetiği Nedir?

00.

Beslenme genetiği, insanların genetik yapılarının beslenme alışkanlıkları ve besin metabolizması üzerindeki etkilerini inceleyen bir bilim dalıdır. Her bireyin genetik yapısı farklı olduğu için ihtiyaç duyduğu besin maddeleri ve bu maddelere verdiği tepkiler de kişiden kişiye değişebilir. Genetik testler, bireylerin hangi besin maddelerine daha fazla ihtiyaç duyduğunu, hangilerini daha dikkatli tüketmesi gerektiğini ve bu besinlerin ne sıklıkta alınmasını daha doğru belirlemeye yardımcı olabilir. Örneğin, bazı insanlar genetik yapıları nedeniyle süt ürünlerine karşı daha hassas olabilir ve hatta intolerans geliştirebilir. Benzer şekilde, bazı bireylerin belirli vitamin ve minerallere olan ihtiyaçları genetik yapıları nedeniyle farklılık gösterebilir. Bu tür genetik farklılıklar, kişiye özel ve bilimsel temellere dayanan beslenme planlarının oluşturulmasında belirleyici bir rol oynar.

Beslenme genetiği, bazı sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli bir araç olabilir. Bazı genetik farklılıklar, bireylerin belirli besin bileşenlerine karşı hassasiyetini artırabilir ve bu da diyetlerinde değişiklik yapmalarını gerektirebilir. Aynı zamanda sporcuların performanslarını optimize etmek için kişiselleştirilmiş beslenme stratejileri geliştirmelerine de yardımcı olabilir. Sporcular için genetik yapı, metabolizma, spor dalı, antrenman yoğunluğu ve sporcuların kişisel hedeflerine göre özel olarak düzenlenen beslenme programı, sporcuların optimum enerji seviyelerini koruyarak daha verimli bir antrenman ve yarışma performansı ortaya konmasını destekler. Ayrıca, kişiye özel beslenme planları, yaralanma riskini azaltabilir ve sporcuların uzun vadede sağlıklı kalmasına katkı sağlar. Genetik yapı, vitamin ve mineral emilimini de etkileyebilir. Bu da kilo yönetimi ve sağlık bütünlüğünün korunması açısından belirleyicidir. Kısacası beslenme genetiği, kişinin genetik özelliklerine uygun, sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam tarzı oluşturmasına destek olur.

Bu alandaki araştırmalar, genetik farklılıkların beslenme davranışlarını nasıl etkilediğini daha iyi anlamamızı sağlar. Sonuç olarak, beslenme genetiği, sağlık profesyonellerinin bireyin genetik yapısına uygun, hedef odaklı ve etkili beslenme stratejileri geliştirmesini mümkün kılar. **Bu bilim dalı, bireylerin sadece ne yediklerini değil, nasıl daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürebileceklerini de anlamalarına yardımcı olur.** Bu nedenle, beslenme genetiği bireylerin sağlığı ve beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

	01. Karbonhidrat Metabolizması	==
	02. Yağ Metabolizması	==
	03. Gluten Hassasiyeti	==
	04. Laktoz İntoleransı	==
	05. Kafein Metabolizması	==
	06. Besin Tüketimi	==
	07. Yeme Eğilimi ve Diyeteye Yatkınlık	==
	08. Vitamin D	==
	09. Vitamin B	==
	10. Tuz Tüketimi	==
	11. Alkol Reaksiyonu	==

Beslenme Analizin Hazır!



Karbonhidrat Metabolizması

Karbonhidratlar, sindirim sonrası vücutta enerji metabolizmasında önemli bir rol oynar. Karbonhidratlar, sindirimle birlikte küçük parçalara ayrılır ve günlük beslenmede temel bir enerji kaynağıdır. Karbonhidratlar, basit formlar halinde, örneğin fruktoz olarak meyvelerde, bal ve meyve şuruplarında bulunur. İşlenmiş karbonhidratlar ise şekerli tatlılar, beyaz unla yapılmış ekmekler ve paketlenmiş ürünlerde sıkça görülür. Vücuda alınan basit ya da kompleks yapıdaki karbonhidratların enerji üretiminde rol alması, tüketilen karbonhidratın türüne, miktarına, sıklığına ve beraber tüketildiği besinlere göre değişkenlik gösterir. Hormon sistemleri, enzimler ve yağ dokularının miktarı da karbonhidrat metabolizmasında önemli rol oynar.

- Karbonhidratlar yalnızca enerji ihtiyacını karşılamakla kalmaz; aynı zamanda **vücut yağ oranının düzenlenmesi, egzersiz sonrası kas onarımı ve organ fonksiyonlarının sürdürülebilmesi** gibi pek çok hayati süreçte rol oynar. Bu süreçlerin en önemlilerinden biri ise **beynin enerji ihtiyacıdır; çünkü beyin hücreleri, enerji üretiminde neredeyse yalnızca glikoz kullanır.**
- Karbonhidratlar, **bağırsıklık sisteminin güçlü kalmasında** dolaylı rol oynar. Özellikle **bağırsak sağlığını destekleyen prebiyotik lifler, karbonhidrat kaynaklarından elde edilir.**
- Kas ve karaciğerde glikojen formunda depolanarak ani enerji ihtiyaçlarında hızlı bir şekilde kullanılabilir hâle gelir.** Yeterli karbonhidrat alımı ve vücutta düzenli kullanımı, **proteinlerin enerji için kullanılmasını önleyerek kas kaybını engeller.** Bu sayede proteinler esas görevleri olan doku onarımı ve büyümede kullanılabilir.
- Karbonhidratların vücuttaki genetik rolünü bilmek, **doğru karbonhidrat seçimi yapmak ve karbonhidrat kullanımını doğru ayarlayabilmek, sağlıklı beslenme ve kilo yönetimi açısından oldukça önemlidir.**

Öne Çıkanlar!

Öğün sonrası, karbonhidratlar en küçük birimi glikoza dönüştürülerek kana karışırken, bazı hormon ve sinyallerin de yükselmesine neden olur. Kan şekerinde ani yükseliş ve düşüşler genel açlık tokluk halini, stresi ve enerji seviyesini büyük oranda etkiler. Kan şekerindeki dalgalanmalar ve bu dengenin uzun süre bozulması, hormonları etkileyebilir ve çeşitli sağlık problemlerine yol açabilir.

Bu dengesizliğin önüne geçmek, bütünsel sağlığın korunması açısından önemlidir. Kan şekerini dengede tutmak için ise işlenmiş şekerler yerine, lif oranı yüksek buğday, baklagiller ve sebzeler gibi kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir.

FTO	AT	●
TCF7L2	CT	●
ADRB2	AG	●

İşte senin gen tablon!

Karbonhidrat metabolizmanla ilgili genlerini inceledik ve bu analiz doğrultusunda sana özel bir takım öneriler oluşturduk.

Vücudun karbonhidratları orta düzeyde sindirebilir ve enerji üretiminde kısmen verimli şekilde kullanabilir.

Ancak aşırı veya dengesiz karbonhidrat tüketimi; kilo artışı, enerji düşüklüğü ve tatlı isteğinde artış gibi sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, özellikle işlenmiş gıdalar ve basit şekerlerden kaçınılmalı; tam tahıllar, sebzeler ve kurubaklagillerle zenginleştirilmiş, lif ve protein içeriği yüksek öğünlere ağırlık verilmelidir. Öğünler arasındaki süreyi dengelemek, kan şekeri dalgalanmalarını önlemeye yardımcı olur. Ayrıca, etiket okuma alışkanlığı kazanılmalı ve beslenme düzeni oluşturulurken bir hekim ve beslenme uzmanından destek alınmalıdır.

İşte senin karbonhidrat metabolizmana göre oluşturduğumuz sağlıklı tüketim önerileri!

Karbonhidratlar, vücudun en temel enerji kaynaklarından biridir. Ancak her bireyin bu kaynaklara verdiği yanıt farklı olabilir. Genetik yatkınlık düzeyine göre, karbonhidratların vücudunda en doğru şekilde kullanılmasını sağlamak için aşağıdaki adımları uygulayabilirsin.

01.

Lif ve Tam Gıdalara Odaklan!

Kinoa, baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler gibi yüksek lifli gıdalar glikoz dengesine destek olur. Beyaz un ve rafine şeker içeren ürünleri sınırla (poğaça, kek, bisküvi gibi).



02.

Gece Geç Saatte Yemekten Kaçın!

Yatmadan 2-3 saat önce yemeği kesmek, insülin salınımı dengeler ve metabolizmayı rahatlatır. Meyve tüketimini ara öğünlerde veya kahvaltıda yap. Akşam meyve tüketme.



03.

Egzersizli Düzenli Hale Getir!

Haftada en az 3 gün, seni zorlamayacak bir egzersiz planı oluştur. Bu, hem enerjini artırır hem de kan şekerini dengeler.





Laktoz İntoleransı

Laktoz intoleransı, süt ve süt ürünlerinde bulunan laktoz adlı şekerin sindirilmesinde güçlük çeken kişilerde görülen yaygın bir sindirim rahatsızlığıdır. Bu durum, ince bağırsakta laktozun parçalanmasını sağlayan laktaz enziminin yetersizliği nedeniyle ortaya çıkar. Laktaz enzimi bebeklik ve çocukluk dönemlerinde yüksek miktarda üretilirken, ileri yaşlarda miktarı giderek azalır.

- ✦ Laktoz yeterince sindirilemediğinde, gaz, şişkinlik, karın ağrısı ve ishal gibi fiziksel etkilere yol açar. Laktoz intoleransı, genellikle süt ürünlerinin tüketilmesiyle tetiklenir ve semptomlar hafiften şiddetliye kadar değişebilir. Bu ve benzeri rahatsızlıkların önlenmesinde laktoz intoleransını öğrenmek oldukça önemlidir.
- ✦ Uzman doktor ve beslenme uzmanı tavsiyesi ile laktoz içeren yiyeceklerden kaçınmak semptomların hafifletilmesinde etkili olabilir.
- ✦ Laktozsuz süt ve süt ürünleri, bu rahatsızlığı olan kişiler için iyi bir alternatif olabilir.
- ✦ Laktoz intoleransını öğrenmek, günlük hayatta laktoz tüketimine bağlı olarak yaşanabilecek sindirim sorunlarının önüne geçer, bilinçli beslenme sayesinde bağırsak sağlığının korunmasında önemli bir destek sağlar.

Öne Çıkanlar!

Süt, yoğurt, peynir gibi süt ürünlerinde bulunan laktozun sindirilme oranı dünyada oldukça değişkenlik göstermektedir.

Dünyada yetişkinlerin yaklaşık %65'i laktozu sindirememektedir.

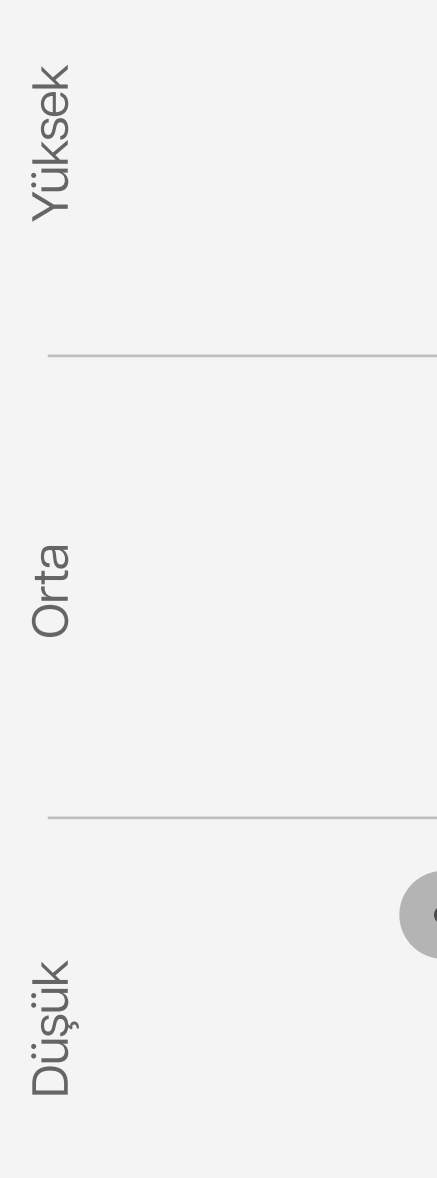
Süt ve süt ürünlerinden kaçınmaya neden olan bu durumda kalsiyum ve D vitamini eksikliği riski artabilir. Bu nedenle badem sütü, soya sütü, yeşil yapraklı sebzeler ve kalsiyumla zenginleştirilmiş alternatifler beslenmede önem kazanır.



MCM6	TT	—
------	----	---

İşte senin gen tablon!

Laktoz intoleransınla ilgili genlerini inceledik ve bu analiz doğrultusunda sana özel bir takım öneriler oluşturduk.



Laktoz intoleransı geliştirme eğilimin düşük seviyede.

Süt ve süt ürünleri tüketirken intoleranstan kaynaklı şişkinlik, karın ağrısı, ishal ve benzeri etkilerin görülme riski düşük. Yine de porsiyon kontrolü önemli. Özellikle yoğurt, ayran, kefir gibi fermente süt ürünleri, bağırsak sağlığını destekleyerek sindirime katkı sağlar. Günlük beslenmede doktor ve uzman diyetisyen kontrolünde süt ürünleri tüketilebilir.

İşte senin laktoz intoleransına göre oluşturduğumuz sağlıklı tüketim önerileri!

Laktoz intoleransı, her bireyde farklı şiddetlerde görülebilir. Hangi düzeyde olursa olsun, doğru besin seçimleri ve küçük yaşam tarzı düzenlemeleriyle semptomlar kontrol altına alınabilir.

01.

Laktozsuz Süt ve Ürünlerini Deneyebilirsin!

Sindirimi kolaylaştırmak için laktozsuz süt, yoğurt veya peynir tercih edebilirsin. Mide şişkinliği ya da gaz gibi şikayetlerini gözlemler.



02.

Bitkisel Sütleri Tercih Et!

Badem, yulaf veya soya sütü gibi laktozsuz seçenekler, hem kahve, hem de kahvaltılık besinler ile uyumlu bir alternatif sunar.



03.

Bitkisel Kalsiyum Kaynaklarına Özen Göster!

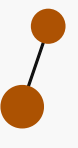
Brokoli, badem, chia tohumu ve kinoa gibi bitkisel kaynaklar, hem bağırsak dostudur, hem de kalsiyum ihtiyacını karşılayabilirsin.



Bu Doküman, GENE & GENE Beslenme Analizi'nde yer alan panellerden yalnızca ikisine ait örnek sonuçları göstermektedir.

Buradaki veriler tamamen örnek olarak hazırlanmış olup, sizinle ilgili herhangi bir değerlendirme veya çıkarım içermemektedir. Bu içerik, analiz kapsamını ve rapor formatını tanıtmak amacıyla sunulmuştur. Tam analiz, 11 farklı panelin birlikte incelenmesiyle tamamlanır.

Beslenme Analizi ile kendi genetik bilgilerinize göre oluşturulan size özel önerileri keşfetmek için lütfen bizimle iletişime geçin.

– GENE  GENE –

www.geneandgene.com

hello@geneandgene.com

+90 212 343 43 62

+90 540 009 43 63

 [genegene.co](https://www.instagram.com/genegene.co)

Teşvikiye Mah. Hakkı Yeten Cad. Vital Fulya Plaza
No:23 Şişli / İstanbul / Türkiye