NutriReady



Örnek Hasta

Doğum Tarihi : **25 Ağustos 1988**
Rapor Tarihi : **21 Ekim 2026**

DYNOVA HEALTH

İçindekiler

Kişisel Bilgiler
Ek Bilgiler 2
Giriş 3
Yasal Uyarı 4
Nutrigenomik Özet 5
Mikro Besinler
- A Vitamini 9
- D Vitamini 10
- E Vitamini 11
- K Vitamini 12
- C Vitamini 13
- B2 Vitamini 14
- B6 Vitamini 15
- Folik Asit 16
- B12 Vitamini 17
- Kalsiyum 18
- Magnezyum 19
- Çinko 20
- Demir 21
- Selenyum 22
- Potasyum 23
- Sodyum 24
- İyot 25

Makro Besinler
- Karbonhidrat 26
- Protein 27
- Toplam Yağ 28
- Doymuş Yağ Asidi 29
- Trans Yağ Asidi 30
- Toplam Kolesterol 31
- MUFA 32
- Omega-3 33
- Omega-6 34

Gıda İntoleransı ve Hassasiyeti
- Laktoz İntoleransı 35
- Gluten İntoleransı 36
- Kafein İntoleransı 37
- Tuz Hassasiyeti 38
- Alkol Hassasiyeti 39

Beslenme Planı 40
Genler 46

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Kişisel Bilgiler

Müşteri No	Örnek
Ad Soyad	**Örnek Hasta**
Doğum tarihi	**25 Ağustos 1988**
Kimlik/Pasaport No.	**Belirtilmemiş**
Cinsiyet	**Kadın**

Talep Bilgileri

Talep Eden	**Nala Physician**
Diploma No.	Örnek
Talep No	Örnek

Örnek Bilgileri

Kurum adı	**Nalagenetik Riset Indonesia**
Adres	**Bias Selaras Office Tower Lantai 1-2 Jalan Banjarsari 1, Kel. Cilandak Barat, Kec. Cilandak, Jakarta Selata 12430**
Örnek türü	**Yanak İçi Sürüntü**
Test yöntemi	**Mikrodizi**
Klinik direktör	**Rapor Doğrulama Belgesinde Yer Alır**
Lab. adresi	**Bias Selaras Office Tower Lantai 1-2 Jl. Banjarsari 1, Cilandak**
Alınma tarihi	**24 Eyl 2026 (12:36 UTC)**
Kabul tarihi	**24 Eyl 2026 (12:39 UTC)**
Sonuç onayı	**Rapor Doğrulama Belgesinde Yer Alır**
Analiz lab. adresi	**Bias Selaras Office Tower Lantai 1-2 Jl. Banjarsari 1, Cilandak**



Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Ek Bilgiler

Bu sayfadaki bilgiler, satın alma sırasında talep formunda beyan edildiği şekliyle yer almaktadır.

Talep nedeni

- Alerjim olduğundan şüpheleniyorum

İlgili Klinik Bilgiler

Kişisel öykümde şu hastalıklar var (geçmişte veya hâlen):

- **Hiperlipidemi**

Aile öykümde şu hastalıklar var (geçmişte veya hâlen):

- **Romatoid Artrit**

Kullanılan İlaçlar/Takviyeler

İlaç/takviye adı	Doz ve Sıklık	Süre

Önceki İlaçlar/Takviyeler

İlaç/takviye adı	Doz ve Sıklık	Süre

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Giriş

Herkese uyan tek bir diyet yoktur



Vücudumuza ilaçtan çok daha fazla besin girmesine rağmen beslenme çoğu zaman ihmal edilir. Günde 3 kez, hatta bazen daha sık yemek yeriz. Diyetisyenler ve beslenme uzmanları için **"ne yersen osun"** sözü hiçbir zaman bu kadar anlamlı olmamıştı.

Küresel Hastalık Yükü Çalışması'na (Global Burden of Disease Study) göre yetersiz ve dengesiz beslenme, dünya genelinde ölümler ve engelliliğe göre düzeltilmiş yaşam yılları açısından ikinci sıradaki risk faktörüdür ve tüm ölümlerin yaklaşık %20 kadarından sorumludur. Bunun nedeni, sağlıksız beslenmenin kronik hastalık riskini artırmasıdır.

Ancak "sağlıksız beslenme" göreceli bir kavramdır. İnternette "nasıl kilo verilir" diye arattığında ya da bir diyetisyene sorduğunda, yanıt çoğu zaman protein tüketimini artırmaktır. Ama bu yöntem her zaman işe yaramaz.

Bir dergide yayımlanan çalışmaya göre, yüksek proteinli diyet uygulayanlar düşük proteinli diyet uygulayanlara göre verdiği kilonun 1,84 kg daha fazlasını geri aldı. Buna karşın başka kişilerde yüksek proteinli diyetler kiloyu korumaya yardımcı oldu.

Konu doğru beslenme ve kilo vermeyle sınırlı değildir; hastalık gelişimi de söz konusudur. Yüksek proteinli diyetin uygun olmadığı kişiler protein tüketimini artırma önerisine uyarsa kilo almaya devam eder. Bu da obezite riskini artırır ve durum sürerse daha karmaşık kronik hastalıkların gelişmesine yol açar. İşte bu yüzden **kişiselleştirilmiş beslenme önemlidir.**



NutriReady nedir?

İnsanlar arasındaki genetik farklılıklar nedeniyle besinlere farklı yanıtlar veririz. Seni ve beni benzersiz kılan binlerce gen varyantı taşırız! **Herkesin doğru beslenmeye ihtiyacı vardır**, ancak asıl önemli olan kişiye tam uygun beslenmedir. NutriReady, insanların buna ulaşmasına yardımcı olmak için tasarlandı. Gen varyantlarının vücudumuzun bir besine verdiği yanıtı nasıl belirlediğini inceleyen nutrigenetik biliminin temellerine dayanan NutriReady, kişinin genomundan yola çıkarak **en iyi sağlık düzeyine ulaşmasına ve hastalıkları önlemesine** destek sağlar ve bu yönde adım atmasını kolaylaştırır.

Neden NutriReady?

127 genetik varyant analiz edilerek şu konulardaki genetik bilgilerine ulaşabilirsin:

1. Mikro besin emilimi
2. Makro besin emilimi
3. Gıda İntoleransları
4. Beslenme Planına dönüştürülmüş kalori ve besin ihtiyaçların

NutriReady ile deneme-yanılma diyetlerine son verebilir, sağlığını destekleyen doğru ve sana özel bir beslenmeye kavuşabilirsin.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Yasal Uyarı

İşbu rapordaki DNA testi sonuçları, profesyonel tıbbi tavsiye, tanı veya tedavinin yerine kullanılmak üzere hazırlanmamıştır. Test; herhangi bir hastalık veya durumun riskini değerlendirmek ya da herhangi bir sağlık sorununu veya hastalığı saptamak, teşhis etmek, yönetmek veya tedavi etmek amacıyla kullanılamaz. Testten elde edilen sonuçlar hiçbir surette tıbbi bilgi ve/veya tavsiye olarak değerlendirilmemelidir. Genetik bilgilerinizin her türlü yorumu için daima uygun bir sağlık profesyoneline veya hekime danışmanız gerekmektedir.

İşbu rapor, size kişiselleştirilmiş bilgiler sunmak amacıyla **beslenmeyle ilişkili olduğu bildirilen tüm genlerinizi** analiz etmektedir. Bununla birlikte laboratuvar süreci ve **ardından yürütülen veri analizi bazı sınırlılıklar taşıyabilir (ör. ağız içi bakteri florası kontaminasyonu).** Kontaminasyon veya yetersiz DNA sonuçları etkileyebileceğinden eksik verilerin tahmin edilmesi gerekebilir. Bu gibi durumlarda Laboratuvar, yorumlanamayan veya hatalı verileri kullanmak yerine, **genetik verilerin işlenmesinde onaylı/yaygın yöntemlerden biri olarak** imputasyon yoluyla söz konusu verileri tahmin edecektir.

Laboratuvar, DNA dizinizin talep formunuzda belirtilen beslenme hedefleriyle ilgili belirli bölümlerini analiz edecektir. Diğer hastalıklara ilişkin verilerin yorumlanmasına dair herhangi bir sorumluluk kabul edilmez. Bu tür yorumlar için sağlık profesyonelinize danışınız.

Analizimiz, talep tarihinde sizin ve hekiminizin sunduğu bilgilere dayanmaktadır. Belirlenen talep formuyla veya başka bir yolla sunduğunuz yanlış ve/veya hatalı bilgilerden ya da bunların sonuçlarından Laboratuvar sorumlu tutulamaz; bu bilgileri doğrulamak veya sair surette araştırmakla yükümlü değildir. Bilgilere ilişkin tüm yorum, değerlendirme ve/veya analizlerin; tıbbi literatür, bilimsel literatür, bilimsel veri tabanları ve/veya klinik kılavuzlar dâhil ancak bunlarla sınırlı olmaksızın, o tarihte geçerli bilgi birikimi ile kabul görmüş standart ve uygulamalara dayandığını açıkça kabul ve beyan edersiniz.

Önerilen beslenme planı, sağlıklı yetişkinlere yönelik genel bir rehber niteliğindedir ve mevcut sağlık sorunlarını dikkate almaz. Çocuk ve ergenlere kişiselleştirilmiş bir beslenme planı verilmeden önce bir sağlık profesyonelinin değerlendirmesi gerekir. Porsiyon miktarları ve kalori bilgileri standart ortalamalara dayanmakta olup pişirme yöntemine veya kullanılan besine göre küçük farklılıklar gösterebilir.

Laboratuvar, işbu yasal uyarıyı her zaman güncelleme hakkını saklı tutmaktadır.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Besin Özetin

Yüksek
Hastada, besinin vücuttaki metabolizmasını değiştirip konsantrasyonunu artıran bir genetik polimorfizm vardır

Düşük
Hastada, besinin vücuttaki metabolizmasını değiştirip konsantrasyonunu azaltan bir genetik polimorfizm vardır

Normal
Hastanın genetik polimorfizminin farklı bir yanıta yol açma olasılığı düşüktür.

Etkiler
Hastada, vücutta bu besinle ilişkili başka faktörlerde bazı değişikliklere yol açan bir genetik polimorfizm vardır

Vitaminler	Vücudunda	Öneri	Takviye Kullanımı
A Vitamini	Normal	Önerilen Günlük Alıma (RDI) uy	Belirli bir diyet yoksa gerekmez
D Vitamini	Düşük	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha fazla tüketebilirsin	Gerekebilir
E Vitamini	Yüksek	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha az tüketebilirsin	Gerekmeyebilir
K Vitamini	Normal	Önerilen Günlük Alıma (RDI) uy	Belirli bir diyet yoksa gerekmez
C Vitamini	Yüksek	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha az tüketebilirsin	Gerekmeyebilir
B2 Vitamini	Normal	Önerilen Günlük Alıma (RDI) uy	Belirli bir diyet yoksa gerekmez
B6 Vitamini	Düşük	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha fazla tüketebilirsin	Gerekebilir
Folik Asit	Normal	Önerilen Günlük Alıma (RDI) uy	Belirli bir diyet yoksa gerekmez
B12 Vitamini	Yüksek	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha az tüketebilirsin	Gerekmeyebilir

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Besin Özetin

Mineraller	Vücudunda	Öneri	Takviye Kullanımı
Kalsiyum	Yüksek	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha az tüketebilirsin	Gerekmeyebilir
Magnezyum	Düşük	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha fazla tüketebilirsin	Gerekebilir
Çinko	Yüksek	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha az tüketebilirsin	Gerekmeyebilir
Demir	Düşük	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha fazla tüketebilirsin	Gerekebilir
Selenyum	Düşük	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha fazla tüketebilirsin	Gerekebilir
Potasyum	Normal	Önerilen Günlük Alıma (RDI) uy	Belirli bir diyet yoksa gerekmez
Sodyum	Normal	Önerilen Günlük Alıma (RDI) uy	Belirli bir diyet yoksa gerekmez
İyot	Düşük	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha fazla tüketebilirsin	Gerekebilir

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Besin Özetin

Makro Besinler	Vücudunda	Öneri	Takviye Kullanımı
Karbonhidrat	Yüksek	Karbonhidrat, ideal kalori alımının %50 kadarını aşmamalı	
Protein	Etkiler	Besin raporu sayfasına bak	
Toplam Yağ	Etkiler	Besin raporu sayfasına bak	
Doymuş Yağ Asidi	Düşük	Doymuş yağ asitlerini ideal kalori alımının %10 kadarıyla sınırla	
Trans Yağ Asidi	Etkiler	Besin raporu sayfasına bak	
Toplam Kolesterol	Normal	Diyetle alınan kolesterolü günde 300 mg ile sınırla	
MUFA	Normal	MUFA, ideal kalori alımının yaklaşık %15 kadarını oluşturmalı	
Omega-3	Düşük	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha fazla tüketebilirsin	Gerekebilir
Omega-6	Düşük	Önerilen Günlük Alımdan (RDI) daha fazla tüketebilirsin	

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Besin Özetin

Gıda İntoleransı ve Hassasiyeti	Vücudunda	Öneri	Takviye Kullanımı
Laktoz İntoleransı	Normal	Laktoz içeren ürünleri tüketebilirsin	
Gluten İntoleransı	Etkiler	Gluten içeren ürünlerden kaçınabilirsin	
Kafein İntoleransı	Normal	Kafein içeren ürünleri tüketebilirsin	
Tuz Hassasiyeti	Etkiler	Besin raporu sayfasına bak	
Alkol Hassasiyeti	Etkiler	Genomik profilin ne olursa olsun, alkolün güvenli bir alt sınırı yoktur (rapor sayfasına bak)	

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Mikro Besinler

Mikro besinler, vücudun çok küçük miktarlarda ihtiyaç duyduğu vitamin ve minerallerdir. Son derece az miktarda gerekmelerine karşın sağlık üzerindeki etkileri büyüktür; herhangi birinin eksikliği ciddi, hatta hayatı tehdit eden sorunlara yol açabilir. Vücudun normal büyüme ve gelişme için gereken enzim, hormon ve diğer maddeleri üretebilmesi de dahil olmak üzere pek çok görev üstlenirler.

Yağda Çözünen Vitamin

A Vitamini

Takviye Kullanımı
Belirli bir diyet yoksa gerekmez

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | **Normal Düzey** | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

A vitamini görme, kemik gelişimi, üreme, hücre işlevleri ve bağışıklık sisteminde rol oynar. Yaşlanmayı ve kronik hastalık gelişimini önlemeye katkıda bulunan bir antioksidandır. Vejetaryenler, küçük çocuklar, aşırı alkol tüketenler ve sigara içenlerin ek A vitaminine ihtiyacı olabilir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
600-650 mcg RAE

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
A Vitamini		
Tavuk ciğeri	100 g	3296 mcg
Yılan balığı, çiğ	85 g	887 mcg
Uskumru, çiğ	85 gr	185 mcg
Karoten		
Havuç	1 su bardağı	1069 mcg
Tatlı patates	1 su bardağı	943 mcg

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Vitamin A Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.
3. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
4. American Academy of Ophthalmology. (2020). What is Vitamin A Deficiency?. [online]. Accessed on 28 September 2021.
5. Oxford Academic International Health. (2023). Vitamin A deficiency among pregnant women in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis. Accessed on 30 October 2023.
6. Mayoclinic. (2023). Vitamin A. Accessed on 9 November 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Yağda Çözünen Vitamin

D Vitamini

Takviye Kullanımı
Gerekebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | Normal Düzey | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

D vitamini, kemiklerin normal şekilde mineralleşebilmesi için mineral (kalsiyum ve fosfat) düzeylerini yeterli seviyede tutar; kemik büyümesi ve yeniden yapılanması için de gereklidir. Vücutta inflamasyonu azaltmak; hücre büyümesini, bağışıklık ve nöromüsküler işlevleri ve glukoz metabolizmasını düzenlemek gibi başka görevleri de vardır. D vitamini ayrıca ileri yaştaki yetişkinleri osteoporoza karşı korumaya yardımcı olur.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
15-20 mcg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Sazan, çiğ	100 g	24,7 mcg
Sardalya	2 sardalya	1,2 mcg
Yumurta	1 büyük boy, çırpılmış	1,1 mcg
Yılan balığı, çiğ	100 g	23,3 mcg
Uskumru, çiğ	100 g	16,1 mcg
Mantar	100 g	31,9 mcg

Eksiklik belirtileri

Ergenlerde ve yetişkinlerde D vitamini eksikliği, kemik ağrısı ve kas güçsüzlüğüyle seyreden bir bozukluk olan osteomalaziye yol açar.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Vitamin D Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.
4. Medicine. (2021). Vitamin D deficiency in pregnant women. Accessed on 30 October 2023.

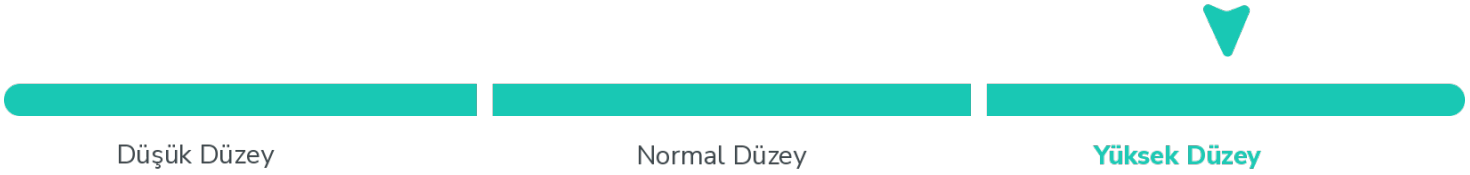
Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Yağda Çözünen Vitamin

E Vitamini

Takviye Kullanımı
Gerekmeyebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?



Vücuttaki görevi nedir?

E vitamini, serbest radikallerle bağlantılı kronik hastalıkları önlemeye ya da geciktirmeye yardımcı olan bir antioksidandır. Ayrıca bağışıklık işlevi, metabolik süreçler, kan damarlarının genişlemesi ve trombosit kümelenmesinin (agregasyon) engellenmesinde rol oynar.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
15-20 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Ayçiçek yağı	1 yemek kaşığı	5,8 mg
Ayçiçek çekirdeği	1 yemek kaşığı	3,7 mg
Yılan balığı	204 g	8,16 mg
Badem sütü, şekersiz	1 su bardağı	8,1 mg
Avokado	1 su bardağı	6,1 mg
Badem	0,25 su bardağı	9,2 mg
Yer fıstığı, kuru kavrulmuş	1 su bardağı	7,2 mg

Aşırı alım belirtileri

Yüksek doz E vitamini; kanama, kas güçsüzlüğü, yorgunluk, bulantı ve ishal riskini artırır.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Vitamin E Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.
4. MSD Manual. (2022). Vitamin E Excess. Accessed on 30 October 2023.
5. Experimental and Therapeutic Medicine. (2018). Role of serum vitamin A and E in pregnancy. Accessed on 30 October 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Yağda Çözünen Vitamin

K Vitamini

Takviye Kullanımı
Belirli bir diyet yoksa gerekmez

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | **Normal Düzey** | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

K vitamini, başta kan pıhtılaşması ve kemik metabolizması olmak üzere çeşitli fizyolojik işlevlerde görev alan, yağda çözünen bir vitamindir. Antikoagülan (kan sulandırıcı) ilaç kullananlarda K vitamini alımının sabit tutulması özellikle önemlidir; bu kişilerin her gün aynı miktarda K vitamini alması gerekir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
55-65 mcg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Ispanak	1 su bardağı	145 mcg
Marul, doğranmış	1 su bardağı	45,5 mcg
Brokoli	1 su bardağı	92,5 mcg
Lahana	1 su bardağı	67,6 mcg
Bok choy (Çin lahanası)	1 su bardağı	63,7 mcg
Kivi, yeşil	1 su bardağı	27,8 mcg
Maş fasulyesi filizi	1 su bardağı	34,3 mcg

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Vitamin K Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.

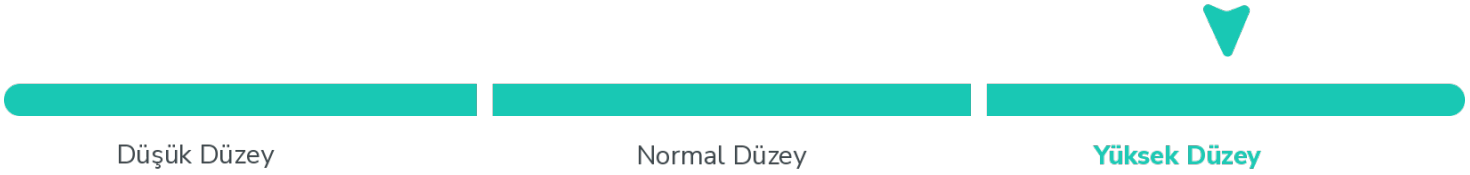
Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Suda Çözünen Vitamin

C Vitamini

Takviye Kullanımı
Gerekmeyebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?



Vücuttaki görevi nedir?

C vitamini, protein metabolizması ve yara iyileşmesinde hayati rol oynayan kolajenin yapımı için gerekli, temel bir besin öğesidir. Ayrıca bazı kanserlerin, kardiyovasküler hastalığın ve oksidatif stresin neden olduğu diğer hastalıkların gelişimini önlemeye ya da geciktirmeye yardımcı olan önemli bir antioksidandır. C vitamini bağışıklık sisteminin işleyişinde de görev alır.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
75-90 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Guava	1 büyük boy	251 mg
Kivi, sarı	1 orta boy	131 mg
Papaya yaprağı	100 g	140 mg
Papaya	1 su bardağı	88,3 mg
Çilek	1 su bardağı	89,4 mg
Sarı dolmalık biber	1 orta boy	341 mg
Brokoli, doğranmış	1 su bardağı	81,2 mg

Aşırı alım belirtileri

Fazla C vitamini ishal, bulantı ve mide kramplarına yol açar. Vücudunda demir birikimi (demir yüklenmesi) olan kişilerde yüksek doz C vitamini belirtileri ağırlaştırır ve dokulara zarar verir.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Vitamin C Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Suda Çözünen Vitamin

B2 Vitamini

Takviye Kullanımı
Belirli bir diyet yoksa gerekmez

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | **Normal Düzey** | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

B2 vitamini (riboflavin); enerji üretimi, hücre işlevleri, büyüme ve gelişmenin yanı sıra yağların, ilaçların ve steroidlerin metabolizmasında önemli rol oynayan koenzimlerin temel bileşenidir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
1,1-1,3 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Sığır eti, ızgara	175 g	1,5 mg
Beyaz mantar	1 su bardağı	0,28 mg
İstiridye mantarı	1 su bardağı	0,3 mg
Shiitake mantarı	1 su bardağı	0,24 mg
Barbunya	1 su bardağı	0,46 mg
Kalamar	100 g	0,41 mg
Uskumru	100 g	0,48 mg

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Vitamin B2 Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.
4. Oxford Academic. (2014). Vitamin B2 (riboflavin) in pregnancy and breastfeeding. Accessed on 8 November 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Suda Çözünen Vitamin

B6 Vitamini

Takviye Kullanımı
Gerekebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?



Düşük Düzey | Normal Düzey | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

B6 vitamini, karbonhidrat ve lipit metabolizmasında görev alan ve yediklerimizi vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiye dönüştüren enzimlerin çalışmasına yardımcı olan temel bir mikro besindir. Bağışıklık sisteminde ve hemoglobin yapımında da rol oynar.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
1,3-1,7 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Muz	1 orta boy	0,25 mg
Tavuk göğsü, pişmiş	85 g	0,986 mg
Sazan	100 g	0,18 mg
Tempeh	100 g	0,215 mg
Sığır eti	100 g	0,196 mg
Uskumru	100 g	0,44 mg
Tilapya	100 g	0,188 mg

Eksiklik belirtileri

Yetersiz B6 vitamini alımı; kansızlık (anemi), kaşıntılı döküntüler, dudaklarda pullanma, ağız kenarlarında çatlaklar ve dilde şişlik gibi belirtilere yol açabilir. Depresyon, zihin karışıklığı ve bağışıklık sisteminin zayıflaması da görülebilecek diğer belirtilerdir.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Vitamin B6 Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Suda Çözünen Vitamin

Folik Asit

Takviye Kullanımı
Belirli bir diyet yoksa gerekmez

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | **Normal Düzey** | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

Folik asit, DNA ve diğer genetik materyallerin yapımında ve protein metabolizmasında rol oynar. Vücutta hücre bölünmesini de destekler.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
400 mcg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Ispanak	100 g	194 mcg
Marul, doğranmış	1 su bardağı	63,9 mcg
Maş fasulyesi	1 su bardağı	120 mcg
Barbunya	1/2 su bardağı	52 mcg
Çin brokolisi	100 g	104 mcg
Edamame	100 g	165 mcg
Pancar	1 su bardağı	148 mcg

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Vitamin B9 Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.

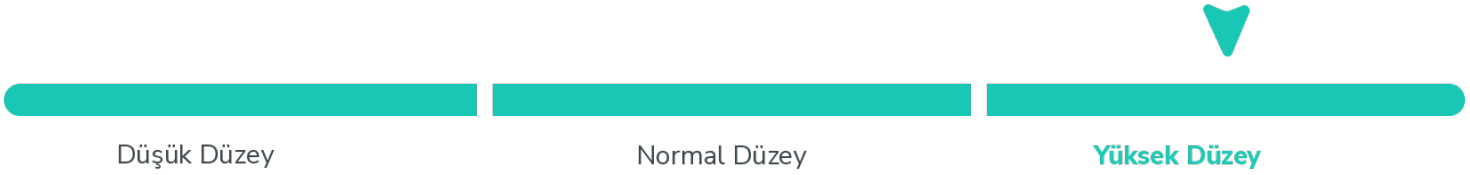
Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Suda Çözünen Vitamin

B12 Vitamini

Takviye Kullanımı
Gerekmeyebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?



Vücuttaki görevi nedir?

B12 vitamini protein metabolizması için önemli bir vitamindir; sinir sisteminin gelişimi ve işleyişi, sağlıklı alyuvar yapımı ve DNA sentezi için gereklidir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
4 mcg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Uskumru	100 g	15,6 mcg
Pişmiş ton balığı	85 g	9,3 mcg
Sığır eti, çiğ	100 g	4,96 mcg
Sütbalığı	100 g	3,4 mcg
Yayın balığı, ızgara	135 g	4,44 mg
Midye	100 g	12 mcg
Sardalya, konserve	100 g	9 mcg

Aşırı alım belirtileri

B12 vitamininin yüksek dozlarda bile zararlı olduğu gösterilmemiştir.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Vitamin B12 Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2024.
4. American Journal of Epidemiology. (2017). Maternal vitamin B12 in pregnancy and risk of preterm birth and low birth weight: A systematic review and individual participant data meta-analysis. Accessed on 30 October 2023.

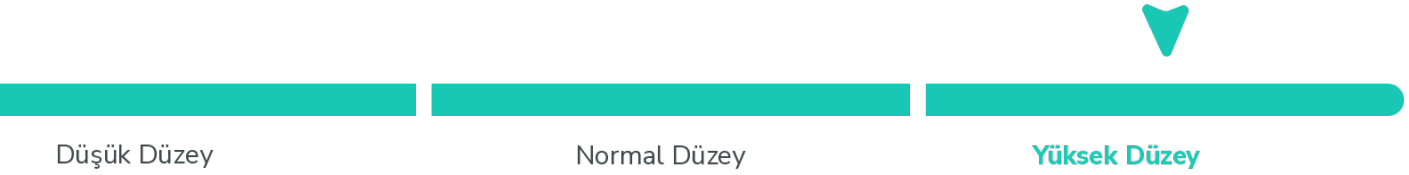
Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Mineral

Kalsiyum

Takviye Kullanımı
Gerekmeyebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?



Vücuttaki görevi nedir?

Kalsiyum vücutta en bol bulunan mineraldir; kasların çalışması, hormon ve enzim salgılanması ve diğer metabolik süreçler için gereklidir. Kalsiyumun temel görevlerinden biri kemikleri güçlü tutmaktır. Kemik ve dişlerde depolanarak onların yapısını ve sertliğini destekler.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
1000-1200 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Füme sütbalığı, basınçlı pişirilmiş	50 gr	711 mg
Edamame	1 su bardağı	504 mg
Süt	1 su bardağı	276 mg
Parmesan peyniri	1 ons	336 mg
Uskumru	100 g	241 mg
Sardalya, konserve	100 g	382 mg
Çin brokolisi	100 g	105 mg

Aşırı alım belirtileri

Fazla kalsiyum kabızlığa yol açabilir ve vücudun demir ile çinkoyu emmesini zorlaştırabilir. Ayrıca böbrek taşı riskini de artırır. Bazı çalışmalar, yüksek miktarda kalsiyum tüketenlerde prostat kanseri ve kalp hastalığı riskinin artabileceğini gösteriyor.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Calcium Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.
4. World Health Organization. (2013). Guideline: Calcium supplementation in pregnant woman. Accessed on 9 November 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Mineral

Magnezyum

Takviye Kullanımı
Gerekebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?



Düşük Düzey | Normal Düzey | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

Magnezyum vücutta bol bulunan bir mineraldir; protein sentezi, kas ve sinir işlevleri, kan şekeri kontrolü ve kan basıncının düzenlenmesi gibi çeşitli biyokimyasal süreçler için gereklidir. Ayrıca normal kalp ritminin korunmasına yardımcı olur.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
320-360 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Tempeh	100 g	81 mg
Tofu	100 g	58 mg
Badem	28,35 g	80 mg
Haşlanmış ıspanak	1/2 su bardağı	78 mg
Kaju	28,35 g	74 mg
Yer fıstığı	1/4 su bardağı	63 mg
Soya sütü	1 su bardağı	61 mg

Eksiklik belirtileri

Uzun süre yetersiz magnezyum almak magnezyum eksikliğine yol açar; iştahsızlık, bulantı, kusma, yorgunluk ve halsizlik bu eksikliğin belirtileri arasındadır. Ağır eksiklikte uyuşma, karıncalanma, kas krampları, nöbetler, kişilik değişiklikleri ve kalp ritmi bozuklukları görülebilir.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Magnesium Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.

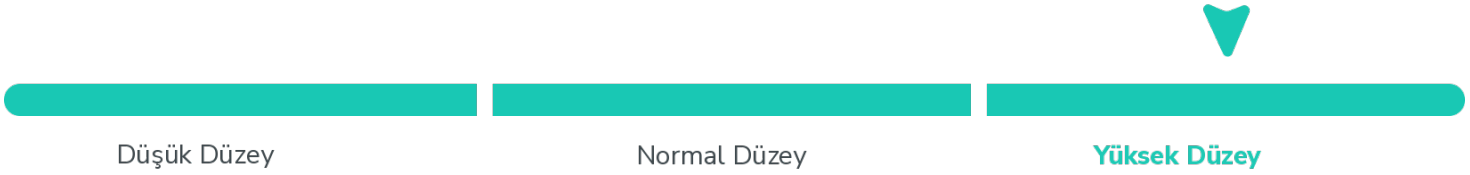
Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Mineral

Çinko

Takviye Kullanımı
Gerekmeyebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?



Vücuttaki görevi nedir?

Çinko, hücre metabolizmasının pek çok aşamasında görev alan temel bir mineraldir. Birçok enzimin çalışması için gereklidir; bağışıklık işlevi, protein sentezi, yara iyileşmesi, DNA sentezi ve hücre bölünmesinde rol oynar. Çinko ayrıca gebelikte, çocuklukta ve ergenlikte normal büyüme ve gelişmeyi destekler.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
8-11 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Sığır eti, ızgara	85 g	8,49 mg
Tavuk, pişmiş (baget/but)	85 g	2,4 mg
Fırın fasulye	1/2 su bardağı	2,9 mg
Yengeç	100 g	4,3 mg
Soya fasulyesi, pişmiş	100 g	1,15 mg
Yumurta, orta boy	44 g	0,586 mg
Yer fıstığı	28 g	0,927 mg

Aşırı alım belirtileri

Fazla çinko alımının belirtileri arasında bulantı, kusma, iştahsızlık, mide krampları, ishal ve baş ağrısı yer alır. Uzun süre aşırı çinko almak; bakır düzeyinin düşmesi, bağışıklığın zayıflaması ve HDL kolesterolün ("iyi" kolesterol) azalması gibi sorunlara yol açabilir.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Zinc Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.
4. PloS One. (2022). Zinc deficiency and associated factors among pregnant women attending antenatal clinics in public health facilities of Konso Zone, Southern Ethiopia. Accessed on 30 October 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Mineral

Demir

Takviye Kullanımı
Gerekebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | Normal Düzey | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

Demir, oksijeni akciğerlerden tüm vücuda taşıyan alyuvarların temel bir bileşenidir. Fiziksel büyüme, sinir sisteminin gelişimi, hormon yapımı, hücrelerin işleyişi ve kas metabolizması için de gereklidir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
8-18 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Sığır eti	100 g	2,3 mg
Tavuk ciğeri	44 g	8,99 mg
Mürekkep balığı	100 g	6 mg
Tofu	100 g	5,36 mg
Barbunya	100 g	9,35 mg
Maş fasulyesi	1 yemek kaşığı	0,88 mg
Kaju	50 g	3,00 mg

Eksiklik belirtileri

Kısa süreli yetersiz demir alımı belirgin bir belirtiye yol açmaz; ancak vücuttaki demir depoları azaldıkça demir eksikliği anemisi gelişir. Bu aneminin belirtileri arasında sindirim sorunları, halsizlik, yorgunluk, enerji eksikliği, dikkat ve bellek sorunları yer alır.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Iron Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.
4. Mayo Clinic. (2022). Iron deficiency anemia during pregnancy: Prevention tips. Accessed on 31 October 2023
5. Nutrients. (2014). Identification, Prevention and Treatment of Iron Deficiency during the First 1000 Days. Accessed on 30 October 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Mineral

Selenyum

Takviye Kullanımı
Gerekebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?



Düşük Düzey | Normal Düzey | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

Selenyum, insan beslenmesinde vazgeçilmez bir elementtir; üreme, tiroid hormonu metabolizması, DNA sentezi ve vücudun oksidatif hasara ve enfeksiyonlara karşı korunmasında kritik rol oynar. Vücutta iskelet kaslarında depolanır.



Önerilen Günlük Alım (RDI)
24-30 mcg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Pişmiş ton balığı	85 g	92 mcg
Karides	85 g	40 mcg
Tavuk göğsü, ızgara	100 g	42,4 mcg
Fırında dana biftek	85 g	33 mcg
Tilapya, ızgara	100 g	53 mcg
Esmer pirinç	1 su bardağı	19 mcg
Haşlanmış yumurta	1 büyük boy	15 mcg

Eksiklik belirtileri

Selenyum eksikliği Keshan hastalığına (bir tür kalp hastalığı) ve kısırlığa yol açabilir. Ayrıca eklemlerde ağrı, şişlik ve hareket kısıtlılığına neden olan Kashin-Beck adlı bir artrit türüne de neden olabilir.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Selenium Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2025.
4. Journal of Trace Elements in Medicine and Biology. (2014). The role of selenium in human conception and pregnancy. Accessed on 30 October 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Mineral

Potasyum

Takviye Kullanımı
Belirli bir diyet yoksa gerekmez

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | **Normal Düzey** | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

Potasyum; normal hücre işlevi, sağlıklı sinir iletimi, kas kasılması ve böbreklerin çalışması için vücudun ihtiyaç duyduğu temel bir besin öğesidir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
4700 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Yam	1 su bardağı	1224 mg
Edamame	1 su bardağı	1587 mg
Patates	1 su bardağı	682 mg
Avokado, 1 adet	136 g	690 mg
Muz	1 orta boy	422 mg
%1 yağlı süt	1 su bardağı	366 mg
Çiğ ıspanak	2 su bardağı	334 mg

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Potassium Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.

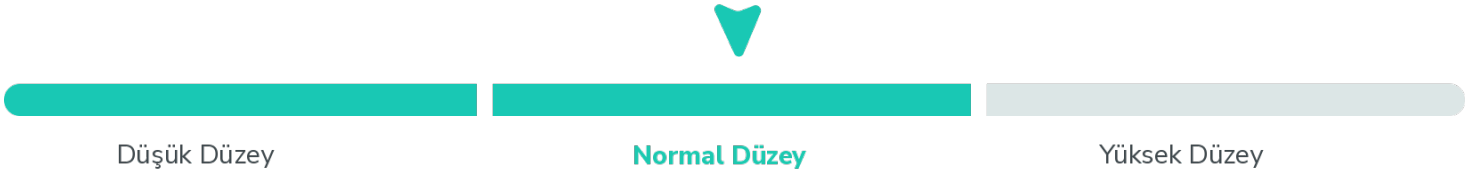
Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Mineral

Sodyum

Takviye Kullanımı
Belirli bir diyet yoksa gerekmez

Vücudun bu besini nasıl işler?



Vücuttaki görevi nedir?

Sodyum, sinirlerin ve kasların düzgün çalışması için gereken ve vücuttaki sıvı dengesinin korunmasına yardımcı olan bir mineraldir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
1000-1500 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Beyaz ekmek	1 dilim	80-230 mg
Kemiksiz, derisiz tavuk göğsü	113 g	40-330 mg
Taze domates	1 adet	6 mg

Kaynaklar

1. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
2. U.S. National Library of Medicine. (2020). Sodium in Diet. [online]. MedlinePlus. [Accessed on 31 July 2021].
3. CDC. (2017). Get the Facts: Sources of Sodium in Your Diet. [online]. Accessed on 28 September 2021.
4. Hypertension in Pregnancy. (2021). Pregnancy outcomes in women with hyponatraemia and preeclampsia: Case series and literature review. Accessed on 30 October 2023.
5. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2022.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Mineral

İyot

Takviye Kullanımı
Gerekebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?



Düşük Düzey | Normal Düzey | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

İyot, tiroid hormonlarının temel bileşenidir. Bu hormonlar protein sentezi ve enzim aktivitesi dahil pek çok önemli biyokimyasal tepkimeyi düzenler ve metabolik aktivitenin başlıca belirleyicileridir. Ayrıca fetüs ve bebeklerde iskeletin ve merkezi sinir sisteminin sağlıklı gelişimi için gereklidir.



Önerilen Günlük Alım (RDI)
150 mcg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Kurutulmuş deniz yosunu	10 g	232 mcg
Fırında morina	85 g	158 mcg
Yağsız süt	1 su bardağı	85 mcg
İyotlu sofra tuzu	1/4 çay kaşığı	76 mcg
Haşlanmış yumurta	1 büyük boy	26 mcg
Az yağlı süt	1 su bardağı	97 mcg
Yunan yoğurdu, sade	100 g	42,3 mcg

Eksiklik belirtileri

Yeterli iyot almayan kişiler yeterince tiroid hormonu üretemez ve bu durum birçok soruna yol açar. Daha hafif eksiklik, yetişkinlerde çalışma kapasitesini ve net düşünebilme yeteneğini azaltabilir. Tiroid bezinin büyüyerek boynun ön tarafında şişlik oluşturduğu guatr, çoğu zaman iyot eksikliğinin gözle görülen ilk belirtisidir.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Iodine Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.
4. Sultan Qaboos University Medical Journal. (2007). Health Consequences of Iodine Deficiency. Accessed on 30 October 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Makro Besinler

Makro besinler; karbonhidrat, yağ ve protein gibi vücudunun en fazla miktarda kullandığı besin öğeleridir. Vücudun enerji üretmesi, yapısını ve sistemlerini sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu besleyici bileşenlerdir.

Makro Besinler

Karbonhidrat

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | Normal Düzey | **Yüksek Düzey**

Vücuttaki görevi nedir?

Karbonhidratlar vücutta glukoza parçalanır; glukoz da vücudundaki hücrelerin, dokuların ve organların başlıca enerji kaynağıdır.

Önerilen Günlük Alım (RDI)

200 - 360 g

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Pişmiş Pirinç	1 su bardağı	45 g
Pişmiş Makarna	1 su bardağı	45 g
Yulaf Ezmesi	1/2 su bardağı	12 - 15 g
Ekmek	1 dilim	10 - 20 g
Fırında Patates	170 g	40 g
Tatlı Patates	100 g	17,3 g
Mısır	1 su bardağı	28 g

Aşırı alım belirtileri

Fazla karbonhidrat, vücudun glukozu yağ olarak depolamasına yol açarak kilo alımına ve diyabet riskinin artmasına neden olabilir.

Kaynaklar

1. U.S. National Library of Medicine. (2020). Carbohydrates. [online]. MedlinePlus. [Accessed on 15 February 2022].
2. Michigan Medicine. (2022). Carbohydrate Food List. [online]. University of Michigan. [Accessed on 15 February 2022].
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.
4. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 15 February 2022.
5. Mayo Clinic. (2022). Hypoglycemia. Accessed on 8 November 2023.
6. Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction. (2020). Pregnancy outcomes of women with hypoglycemia in the oral glucose tolerance test. Accessed on 30 October 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Makro Besinler

Protein

Vücudun bu besini nasıl işler?

Diğer durumları etkiler

rs987237'de AA genotipine sahip grupta yüksek proteinli diyetler, kiloyu korumada AG+GG grubuna göre daha yararlı bulunmuştur.

Vücuttaki görevi nedir?

Protein; bağışıklık sistemi bileşenleri ve enzimler dahil olmak üzere büyüme ve onarımın yanı sıra taşıma ve depolama işlevlerinde de görev alan makro besinlerden biridir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)

58-60 g

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Izgara Biftek	100 g	31 g
Poşe Yumurta	100 g	12,5 g
Tavuk göğsü, pişmiş	100 g	32,1 g
Ton Balığı	142 g	27 g
Tempeh	100 g	20,3 g
Izgara Somon	100 g	24,6 g
Badem	100 g	21,1 g

Kaynaklar

1. U.S. National Library of Medicine. (2020). What are proteins and what do they do?. [online]. MedlinePlus. [Accessed on 15 February 2022].
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 15 February 2022.
3. British Nutrition Foundation. (2022). Protein in a healthy diet. Accessed on 15 February 2022.
4. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2023.
5. MSD Manual Professional Version. (2023). Protein-Energy Undernutrition (PEU). Accessed on 9 November 2023.
6. Experimental Biology and Medicine. (2018). Impacts of maternal dietary protein intake on fetal survival, growth, and development. Accessed on 30 October 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Makro Besinler

Toplam Yağ

Vücudun bu besini nasıl işler?

Diğer durumları etkiler

rs7903146 için TT genotipine sahip olup yüksek yağlı diyet uygulayanlar, düşük yağlı diyet grubuna göre daha az kilo vermiştir; bu bulgu, TT genotipi taşıyıcılarının düşük yağlı kilo verme diyetlerine yüksek yağlı diyetlerden daha duyarlı olduğunu gösterir.

Vücuttaki görevi nedir?

Toplam yağ; tekli doymamış, çoklu doymamış ve doymuş yağlar, trans yağ ve kolesterolden oluşur. Enerji kaynağıdır ve yağda çözünen vitaminlerin (A, D, E, K) emilimine yardımcı olur. Ayrıca organlarımıza ısı yalıtımı ve koruma sağlar.



Önerilen Günlük Alım (RDI)

40-75 g

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Hindistan cevizi yağı	1 yemek kaşığı	11,5 g
Tuzsuz tereyağı	100 g	81,5 g
Pekan cevizi	100 g	73,3 g
Ceviz	100 g	69,7 g
Domuz pastırması	1 dilim	2,3 g
Cheddar peyniri	1 su bardağı	35,7 g
Krem peynir	100 g	33,5 g

Kaynaklar

1. U.S. National Library of Medicine. (2020). Dietary fats explained. [online]. MedlinePlus. [Accessed on 15 February 2022].

2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 15 February 2022.

3. Anez-Bustillos, et al. (2017). Redefining essential fatty acids in the era of novel intravenous lipid emulsions. Accessed on 15 February 2022.

4. Developmental Psychobiology. (2016). Maternal Dietary Fat Intake During Pregnancy Is Associated With Infant Temperament. Accessed on 30 October 2023.

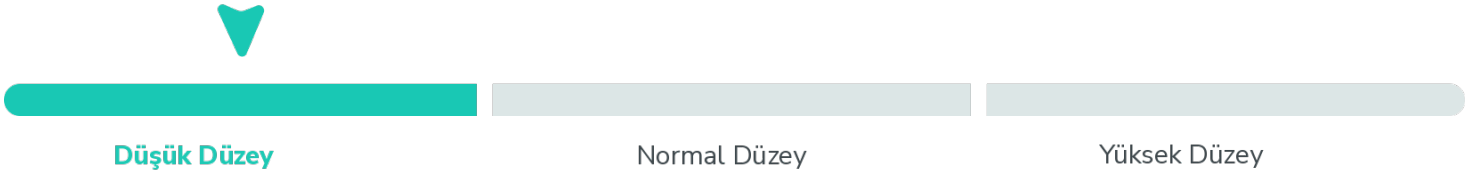
5. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. [Accessed on 15 February 2022].

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Toplam Yağ

Doymuş Yağ Asidi

Vücudun bu besini nasıl işler?



Vücuttaki görevi nedir?

Doymuş yağlar toplam yağın bileşenlerinden biridir; kolesterol düzeyini olumsuz etkileyebilir ve kalp hastalığı riskini artırabilir.



Önerilen Günlük Alım (RDI)

< 15-29 g

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Biftek	320 g	20 g
Tereyağı	1 yemek kaşığı veya 15 mL	7 g
Çizburger	100 g	4,44 g
Fıstık ezmesi	2 yemek kaşığı	0,236 g
Kakaolu Fındık Kreması	2 yemek kaşığı	6,35 g

Kaynaklar

1. U.S. National Library of Medicine. (2020). Facts about saturated fats. [online]. MedlinePlus. [Accessed on 15 February 2022].
2. Harvard School of Public Health. The Nutrition Source: Types of Fat. Accessed on 15 February 2022.
3. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2022
4. Kris-Etherton, P. M. (1999). Monounsaturated fatty acids and risk of cardiovascular disease. [online]. Accessed on 15 February 2024
5. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. (2020). Maternal fats and pregnancy complications: Implications for long-term health. Accessed on 30 October 2023.
6. FDA. (2016). Revision of the Nutrition and Supplement Facts Labels. Accessed on 18 February 2024.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Toplam Yağ

Trans Yağ Asidi

Vücudun bu besini nasıl işler?

Diğer durumları etkiler

rs8050136 A aleli taşıyıcılarında yüksek trans yağ asidi (TFA) alımının BMI'da yaklaşık iki kat artışla bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Vücuttaki görevi nedir?

Trans yağ, toplam yağın bileşenlerinden biridir. LDL kolesterolü yükseltip HDL kolesterolü düşürdüğü için sağlığa en zararlı yağ türüdür. Bu değişiklikler atardamarlarda kolesterol birikmesine yol açabilir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)

< 1-2 g

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Çırpma kreması	1 su bardağı	0,082 g
Margarin	1 yemek kaşığı	3,02 g
Patlamış mısır	87 g	8,13 g
Patates Cipsi	198 g	0,204 g

Kaynaklar

1. U.S. National Library of Medicine. (2020). Facts about trans fats. [online]. MedlinePlus. [Accessed on 15 February 2022].
2. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. [Accessed on 15 February 2022].
3. World Health Organization. (2024). Trans Fat. Accessed on 18 February 2024.
4. Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. (2024). Diet Sehat untuk Menjaga Kesehatan Jantung. Accessed on 23 February 2024.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Toplam Yağ

Toplam Kolesterol

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | **Normal Düzey** | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

Kolesterol, vücudun hormon, D vitamini ve sindirime yardımcı maddeler üretebilmesi için gereklidir. Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein (HDL), Düşük Yoğunluklu Lipoprotein (LDL) ve Çok Düşük Yoğunluklu Lipoprotein (VLDL) gibi farklı biçimleri vardır. Kolesterol, aşırı tüketimi kaygı uyandıran besin öğeleri arasında sayılmamaktadır. Diyetle alınan kolesterol, hastanın duyarlılığına göre sınırlandırılmalıdır.

Önerilen Günlük Alım (RDI)

< 300 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Yumurta	1 adet yumurta	207 mg
Cheddar peyniri	1 dilim	17 mg
Çiğ Karides	100 g	136 mg
Somon	100 g	62,1 mg
Yağsız yoğurt	100 g	3,38 mg

Kaynaklar

1. U.S. National Library of Medicine. (2022). Cholesterol. [online]. MedlinePlus. [Accessed on 15 February 2022].
2. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2022.
3. Carson, J. A. S., Lichtenstein, A. H., Anderson, C. A., Appel, L. J., Kris-Etherton, P. M., Meyer, K. A., ... & Van Horn, L. (2020). Dietary cholesterol and cardiovascular risk: a science advisory from the American Heart Association. [online]. Accessed on 15 February 2023.
4. MedicalNewsToday. (2022). What causes low cholesterol?. Accessed on 30 October 2023.
5. American Journal of Obstetrics & Gynecology. (2011). Maternal cholesterol levels are elevated throughout normal pregnancy. Accessed on 9 November 2023.
6. FDA. (2016). Revision of the Nutrition and Supplement Facts Labels. Accessed on 18 February 2024.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Toplam Yağ

MUFA

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | **Normal Düzey** | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

Tekli doymamış yağlar toplam yağın bileşenlerinden biridir. Vücutta LDL kolesterolü düşürür, HDL kolesterolü yükseltir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)

23-44 g

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Zeytinyağı	100 g	73,9 g
Ayçiçek Yağı	100 g	31,8 g
Mısır Yağı	100 g	29,3 g
Kanola Yağı	100 g	58,9 g
Yer Fıstığı	100 g	23,4 g
Avokado	100 g	9,07 g
Badem	100 g	36,6 g

Kaynaklar

1. National Health Service. (2022). Fat: the facts [online]. United Kingdom. [Accessed on 15 February 2022].
2. School of Public Health. (2022). Types of Fat. [online]. University of Harvard. [Accessed on 15 February 2022].
3. Alonso, et al. (2006). Monounsaturated fatty acids, olive oil and blood pressure: Epidemiological, clinical and experimental evidence. [online]. Accessed on 15 February 2022.
4. Kris-Etherton, P. M. (1999). Monounsaturated fatty acids and risk of cardiovascular disease. [online]. Accessed on 15 February 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Toplam Yağ

Omega-3

Takviye Kullanımı
Gerekebilir

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | Normal Düzey | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

Omega-3, hücrelerimizin yapısına katılarak vücutta birçok önemli görev üstlenen çoklu doymamış yağ asitlerinden (PUFA) biridir. Vücuda enerji de sağlar ve kardiyovasküler, solunum, bağışıklık ve endokrin sistemlerin işlevlerini destekleyen sinyal molekülleri olan eikozanoidlerin yapımında kullanılır.

Önerilen Günlük Alım (RDI)
1,1-1,6 g

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Keten tohumu yağı	1 yemek kaşığı	7258 mg ALA
Chia tohumu	1 yemek kaşığı	2532 mg ALA
Kanola yağı	1 yemek kaşığı	1279 mg ALA
Soya yağı	1 yemek kaşığı	923 mg ALA
Edamame	1 su bardağı	555 mg ALA
Uskumru	100 g	0,932 EPA
Hamsi	100 g	1,29 EPA

Eksiklik belirtileri

Omega-3 eksikliği ciltte pürüzlülük ve pullanmaya, ayrıca kırmızı, şiş ve kaşıntılı döküntülere yol açabilir.

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2021). Omega-3 Fact Sheet. United States of America. Accessed on 31 July 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.
3. Reviews in Obstetrics and Gynecology. (2010). Omega-3 Fatty Acids and Pregnancy. Accessed on 30 October 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Toplam Yağ

Omega-6

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | Normal Düzey | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

Omega-6, kalp hastalığına karşı koruyabilen, zararlı LDL kolesterolü düşürmeye ve HDL düzeyini yükseltmeye yardımcı olan, vücudun insüline duyarlılığını da artıran çoklu doymamış yağ asitlerinden (PUFA) biridir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)

11-12 g

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Ayçiçek Yağı	1 yemek kaşığı	8,9 g
Mısır Yağı	1 yemek kaşığı	7,3 g
Mayonez	1 yemek kaşığı	5,4 g
Badem	28 g	3,7 g
Tofu	1/2 su bardağı	3,0 g
Yer fıstığı	28 ons	4,87 g

Kaynaklar

1. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Omega-6 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 15 February 2022.
2. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2022.
3. U.S. National Library of Medicine. (2023). Omega-6 Fatty Acids. accessed on 31 October 2023.
4. MedicalNewsToday. (2020). What to know about omega-6 fatty acids. Accessed on 30 October 2023

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gıda İntoleransı ve Hassasiyeti

Gıda intoleransı sindirim sistemini etkiler. İntolerans ya da aşırı duyarlılığı olan kişiler bazı besinleri sindiremez; şişkinlik, ishal ve başka sorunlar yaşayabilir. Gıda intoleransı rahatsız edicidir ama hayatı tehdit etmez. Gıda intoleransın varsa, sorun yaratan besini çok az miktarda yediğinde herhangi bir sıkıntı yaşamayabilirsin. Bir reaksiyonu önlemen de mümkün olabilir.

Gıda İntoleransı ve Hassasiyeti

Laktoz İntoleransı

Vücudun bu besini nasıl işler?





Düşük Düzey | **Normal Düzey** | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

Laktoz intoleransı, laktoz içeren besinlerin sindirilemediği bir durumdur. Bu nedenle rahatsız edici sindirim şikâyetleri ortaya çıkar.

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Yağsız Süt	100 g	5,30 g
Tam Yağlı Süt	100 g	4,90 g
Keçi sütü	100 g	4,70 g
Kültürlü yayık ayranı	100 g	4,50 g
Süt Tozu	100 g	4,20 g
Yemeklik krema	100 g	3,90 g
Kültürlü fermente süt	125 g	4,69 g

Kaynaklar

1. National Institute of Health. (2019). Lactose Intolerance. United Kingdom. Accessed on 28 January 2022.
2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. 2022. Eating, Diet, & Nutrition for Lactose Intolerance | NIDDK.
3. Journal of translational Medicine. (2020). Nutritional management of lactose intolerance: the importance of diet and food labelling | NIH.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gıda İntoleransı ve Hassasiyeti

Gluten İntoleransı

Vücudun bu besini nasıl işler?

Diğer durumları etkiler

HLA diplotipi DQ2.5/DQX olan kişilerde gluten intoleransı gelişme riski yüksektir.

Vücuttaki görevi nedir?

Gluten, buğdayda ve diğer bazı tahıllarda bulunan bir proteindir. Çölyak hastalığı olarak da bilinen gluten intoleransında, gluten tüketildiğinde bağışıklık sistemi vücudun kendi dokusuna saldırır; bağırsak zarar görür ve besinler emilemez hale gelir.

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Sade ekmek	100 g	4,02 g
Hazır erişte	100 g	3,53 g
Spagetti	100 g	1,69 g
Udon eriştesi	100 g	25,5 g

Kaynaklar

1. The National Health Service (NHS). (2019). Gluten Intolerance. United Kingdom. Accessed on 31 January 2022.
2. Food. (2021). Analyzing Gluten Content in Various Food Products Using Different Types of ELISA Test Kits. Accessed on 17 February 2024.
3. Cleaveland Clinic. 2021. Gluten intolerance. Accessed on 8 November 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gıda İntoleransı ve Hassasiyeti

Kafein İntoleransı

Vücudun bu besini nasıl işler?

Düşük Düzey | **Normal Düzey** | Yüksek Düzey

Vücuttaki görevi nedir?

Kafein, merkezi sinir sistemini hafifçe uyararak uyanıklığı ve enerji düzeyini hızla artıran bir maddedir. Kalbi uyarır, kan akımını artırır ve özellikle düzenli kafein almayan kişilerde kan basıncını geçici olarak yükseltir.

Önerilen Günlük Alım (RDI)

< 400 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Kahve	1 su bardağı	95 mg
Hazır Kahve	1 su bardağı	60 mg
Kafeinsiz Kahve	1 su bardağı	4 mg
Espresso	1 shot	65 mg
Çay	1 su bardağı	47 mg
Gazlı içecek	1 kutu	40 mg
Bitter Çikolata	28,3 g	24 mg

Kaynaklar

1. Harvard School of Public Health. (2020). The Nutrition Source - Caffeine. United States of America. Accessed on 31 January 2022.
2. CDC. (2022). Diet and Micronutrients: Maternal Diet. [online]. Accessed on 08 March 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gıda İntoleransı ve Hassasiyeti

Tuz Hassasiyeti

Vücudun bu besini nasıl işler?

Diğer durumları etkiler

rs2567241-C aleli diyetle sodyum alımıyla etkileşir; bu etkileşimle sistolik kan basıncında 0,10 birim, diyastolik kan basıncında 0,07 birim ve ortalama arter basıncında 0,08 birim düşüş görülür.

Vücuttaki görevi nedir?

Sofra tuzu (sodyum), sinirlerin ve kasların düzgün çalışması için gerekli olan ve vücuttaki sıvı dengesinin korunmasına yardımcı olan bir mineraldir. Tuz hassasiyeti, sodyum alımının azalmasına ya da artmasına bağlı olarak ortalama kan basıncında ortaya çıkan akut değişikliği ifade eder.

Önerilen Günlük Alım (RDI)

1000-1500 mg

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Beyaz ekmek	1 dilim	80-230 mg
Kemiksiz, derisiz tavuk göğsü	113 g	40-330 mg
Taze domates	1 adet	6 mg

Kaynaklar

1. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Indonesia. Accessed on 31 July 2021.

2. U.S. National Library of Medicine. (2020). Sodium in Diet. [online]. MedlinePlus. [Accessed on 31 July 2021].

3. CDC. (2017). Get the Facts: Sources of Sodium in Your Diet. [online]. Accessed on 28 September 2021.

4. Hypertension in Pregnancy. (2021). Pregnancy outcomes in women with hyponatraemia and preeclampsia: Case series and literature review. Accessed on 30 October 2023.

5. FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Accessed on 15 February 2022.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gıda İntoleransı ve Hassasiyeti

Alkol Hassasiyeti

Vücudun bu besini nasıl işler?

Diğer durumları etkiler

rs698'in TT genotipi, alkolün asetaldehite hızla dönüştürülmesiyle ilişkilidir; bu durum bulantıya ve yüzde kızarmaya yol açar.

Vücuttaki görevi nedir?

Alkol, bağımlılık yapma özelliği olan psikoaktif bir maddedir.

Hangi besinlerde bulunur?

Besin	Miktar	Porsiyondaki Miktar
Bira	1 porsiyon	Hacimce %4 - %8 alkol
Şampanya	1 porsiyon	Hacimce %12 alkol
Şarap	1 porsiyon	Hacimce %14 - %16 alkol
Sert içkiler	1 porsiyon	Hacimce %36 - %50 alkol

Kaynaklar

1. American Addiction Centers. (2023). Alcohol Percentage Content in Drinks: Comparing ABV by Drink Type. Accessed on 30 October 2023.
2. World Health Organization (WHO). (2022). Alcohol. Accessed on 30 October 2023.
3. World Health Organization (WHO). (2023). No level of alcohol consumption is safe for our health. Accessed on 30 October 2023.
4. Mayo Clinic. (2022). Alcohol use disorder. Accessed on 30 October 2023.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Beslenme Planı

Bu bölümde, günlük örnek beslenme planı dahil olmak üzere kalori ve besin ihtiyaçlarınla ilgili bilgiler yer alıyor.

Mevcut Profilin

Beden Kitle İndeksi
24,84 (Fazla Kilolu)

Bazal Metabolizma Hızı
1256,5 kcal

Fiziksel Aktivite Düzeyi
Hafif Aktif

Toplam Enerji Harcaması
1884,75 kcal

Ağırlık
62 kg

Boy
158 cm

İdeal Alımın
1200kcal

Hedefin
Kilo Vermek



%40
Karbonhidrat



%30
Protein



%30
Yağ

Günlük Porsiyon Rehberi

Yağ payı (%30) zaten Hayvansal Protein, Süt Ürünleri, Yumurta ve bazı Meyvelerde bulunur

1,5
Günlük porsiyon
Nişasta

2
Günlük porsiyon
Sebzeler

1,5
Günlük porsiyon
Meyve

1
Günlük porsiyon
Bitkisel Protein

1
Günlük porsiyon
Yumurta

1,5
Günlük porsiyon
Hayvansal Protein

1
Günlük porsiyon
Süt Ürünleri

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Beslenme Planı

Her öğündeki besin dağılımı. Ayrıntılı bilgi için
sonraki sayfadaki Alternatif Besin Kaynakları ve Porsiyon Rehberine bakabilirsin.

Kahvaltı (06.00-10.00)

	Öğün	Porsiyon	Öneri	Ağırlık
	Nişasta	0,5	Yam	70g
	Meyve	0,5	Portakal	75g
	Yumurta	1	Yumurta	2 adet Yumurta
	Süt Ürünleri	1	Yoğurt	120mL

Öğle Yemeği (11.00-14.00)

	Öğün	Porsiyon	Öneri	Ağırlık
	Nişasta	0,5	Esmer Pirinç	100g
	Sebzeler	1	Pişmiş Ispanak	75g
	Bitkisel Protein	0,5	Tempeh	50g
	Hayvansal Protein	1	Yağsız Et	100g

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Beslenme Planı

Her öğündeki besin dağılımı. Ayrıntılı bilgi için
sonraki sayfadaki Alternatif Besin Kaynakları ve Porsiyon Rehberine bakabilirsin.

Akşam Yemeği Uykudan En Az 3 Saat Önce

	Öğün	Porsiyon	Öneri	Ağırlık
	Nişasta	0,5	Patates	75g
	Sebzeler	1	Pişmiş Mantar	75g
	Bitkisel Protein	0,5	Tofu	50g
	Hayvansal Protein	0,5	Beyaz Balık	50g

Ara Öğün (15.00-16.00)

	Öğün	Porsiyon	Öneri	Ağırlık
	Meyve	1	Elma	150g

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Alternatif Besin Kaynakları

(1 Porsiyona Eşittir)

Nişasta

	Besin	Porsiyon	Ağırlık (g)	Not
	Esmer Pirinç	0,75 su bardağı	150	Pişmiş
	Tam Tahıllı Ekmek	2 dilim	70	İşlenmemiş
	Makarna - Spagetti	0,75 su bardağı	150	Pişmiş
	Erişte	1 su bardağı	150	Pişmiş
	Patates	1 orta boy	150	Kızartılmamış
	Tatlı Patates	1 orta boy	140	Kızartılmamış
	Yulaf Ezmesi	0,75 su bardağı	60	Çiğ
	Tortilla	1 yaprak	85	Kızartılmamış
	Bagel	1 orta boy	100	Sade
	Manyok	1 orta boy	150	Kızartılmamış

Süt Ürünleri

	Besin	Porsiyon	Ağırlık	Not
	Az yağlı süt	1 su bardağı	240 ml	Şeker/sos eklenmemiş
	Süzme yoğurt	0,5 su bardağı	125 ml	
	Peynir	1 ons	30 g	
	Alternatif sütler ör. soya veya badem	1 su bardağı	200 ml	

Sebzeler

	Besin	Porsiyon	Ağırlık (g)	Not
	Pişmiş	0,5 su bardağı	75	Az yağ/sosla
	Çiğ	1 su bardağı	120	
	Yapraklı Sebzeler	2 su bardağı	150	

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Meyveler

	Besin	Porsiyon	Ağırlık	Not
	**Taze Meyve**			
	 Kivi	2 küçük boy	140 g	Bütün meyve
	 Kavun	1 su bardağı	150 g	Doğranmış meyve
	Muz	1 orta boy	100 g	Bütün meyve
	 Elma	1 orta boy	150 g	Bütün meyve
	Kuru Meyve	1 tepeleme kaşık	30 g	Ara sıra
	Meyve Suyu	1 küçük bardak	150 ml	Tatlandırıcı eklenmemiş

Hayvansal Protein

	Besin	Porsiyon	Ağırlık (g)	Not
	Yağsız et	Bir avuç içi	100	Haftada bir
	Derisiz Tavuk	Bir avuç içi	100	Çoğu zaman
	Beyaz Balık	Bir avuç içi	100	Çoğu zaman
	Deniz Ürünleri	Bir avuç içi	100	Haftada en az iki kez
	Yağlı Balık	Bir avuç içi	75	Çoğu zaman
	Yumurta	2 adet yumurta	120	En az yağla

Bitkisel Protein

	Besin	Porsiyon	Ağırlık (g)	Not
	Fasulye / Edamame	0,5 su bardağı	100	Pişmiş
	Soya fasulyesi	0,5 su bardağı	85	Pişmiş
	Tofu	Bir avuç içi	150	Kızartılmamış
	Tempe	Bir avuç içi	100	Kızartılmamış
	Kuruyemiş	Bir avuç	30	Tuzsuz

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Porsiyonunu Gözünde Canlandır



Avuç

0,5 Su Bardağı

(Kuruyemiş, Kuru Üzüm)



Avuç İçi

3 Ons

(Et, Balık, Kanatlı)



Yumruk

1 Su Bardağı

(Pirinç, Makarna, Meyve, Sebze)



Başparmak

1 Çay Kaşığı

(Yemeklik Yağ, Mayonez, Tereyağı, Şeker)



Tenis Topu

1 Adet Meyve

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Genler

Bu bölümde test edilen genlerin listesi ve genetik varyant sonuçların yer alır. Bu bilgiler doktorun için yararlı olacaktır.

GEN BİLGİLERİ

A Vitamini

Genel Adı

Retinol, Retinil Esterleri, Alfa-karoten, Beta-karoten, Beta-kriptoksantin

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **APOA - rs675**

PMID:18029479

1 **BCO1/BCMO1 - rs6564851**

PMID:23134893 PMID:32560166 PMID:28005968

3 **HL - rs1800588**

PMID:18662427 PMID:18662427

2 **SCARB1 - rs10846744**

PMID:24346170

2 **SCARB1 - rs11057841**

PMID:23562302

Gen Tablon

Genetik Sonuç

A vitamini açısından genetik profilinle ilgili yeterli bilgi bulunmuyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
APOA	rs675	TT
BCO1/BCMO1	rs6564851	TT
HL	rs1800588	CT
SCARB1	rs10846744	GG
SCARB1	rs11057841	CC

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

D Vitamini

Genel Adı

Kalsiferol, Kolekalsiferol, Ergokalsiferol, Kalsidiol, Kalsitriol

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

1 **CYP2R1 - rs10741657**

PMID:31959263 PMID:25405862

1 **GC - rs2282679**

PMID:31830090 PMID:21972121 PMID:24200978

1 **GC - rs7041**

PMID:24200978

2 **NADSYN1/DHCR7 - rs12785878**

PMID:31959263 PMID:29937467

2 **VDR - rs2228570**

PMID:27768857 PMID:27570856

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, D vitamini eksikliğine yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
CYP2R1	rs10741657	GG
GC	rs2282679	TG
GC	rs7041	AC
NADSYN1/DHCR7	rs12785878	TT
VDR	rs2228570	AG
VDR	rs1544410	TT

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

D Vitamini

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 VDR - rs1544410

PMID:27683185

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

E Vitamini

Genel Adı

Alfa-Tokoferol, Beta-Tokoferol, Gama-Tokoferol, Delta-Tokoferol, Alfa-Tokotrienol, Beta-Tokotrienol, Gama-Tokotrienol, Delta-Tokotrienol

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **ABCA1 - rs4149297**

PMID:25289663

3 **APOA4 - rs675**

PMID:18029479 PMID:18029479

2 **APOA5 - rs12272004**

PMID:19185284

2 **APOA5 - rs662799**

PMID:19185284 PMID:18302531

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, aşırı E vitamini alımına yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
ABCA1	rs4149297	AA
APOA4	rs675	TT
APOA5	rs12272004	CC
APOA5	rs662799	AA
APOA5	rs3135506	GG
APOB	rs4643493	CT
APOB	rs1042031	CT
APOC3	rs5128	CC
APOE	rs7412 rs429358	CC;TT
CETP	rs708272	GA
CYP4F2	rs2108622	CC
HL	rs1800588	CT
NKAIN3	rs7834588	CT
PNLIP	rs2915775	TC
SCARB1	rs5888	AA
SCARB1	rs11057830	GG
SLC10A2	rs16961116	GG
ZNF664	rs1048497	GG
ZPR1	rs964184	CC

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

E Vitamini

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 **APOA5 - rs3135506**

PMID:19185284

3 **APOB - rs4643493**

PMID:25289663

3 **APOB - rs1042031**

PMID:25289663

3 **APOC3 - rs5128**

PMID:18662427

3 **APOE - rs7412**
rs429358

PMID:18029479

3 **CETP - rs708272**

PMID:18662427

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

E Vitamini

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **CYP4F2 - rs2108622**

PMID:22437554 PMID:21729881 PMID:24759732

3 **HL - rs1800588**

PMID:18662427

3 **NKAIN3 - rs7834588**

PMID:22437554

3 **PNLIP - rs2915775**

PMID:25289663

3 **SCARB1 - rs5888**

PMID:18029479

2 **SCARB1 - rs11057830**

PMID:21729881

3 **SLC10A2 - rs16961116**

PMID:25289663

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

E Vitamini

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **ZNF664 - rs1048497**

PMID:25289663

3 **ZPR1 - rs964184**

PMID:22437554

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

K Vitamini

Genel Adı

Filokinon, Menakinon, Menadion

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 **CYP4F2 - rs2108622**

PMID:25747538

2 **VKORC1 - rs8050894**

PMID:19436136

Gen Tablon

Genetik Sonuç

K vitamini açısından genetik profilinle ilgili yeterli bilgi bulunmuyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
CYP4F2	rs2108622	CC
VKORC1	rs8050894	CG

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

C Vitamini

Genel Adı

Askorbik Asit, Askorbat

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

1 **SLC23A1 - rs33972313**

PMID:20519558 PMID:23737080 PMID:29939348

2 **SLC23A1 - rs11950646**

PMID:23737080

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, aşırı C vitamini alımına yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
SLC23A1	rs33972313	CC
SLC23A1	rs11950646	GA

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

B2 Vitamini

Genel Adı

Riboflavin

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 **MTHFR - rs1801133**

PMID:16380544 PMID:19952781

Gen Tablon

Genetik Sonuç

B2 vitamini açısından genetik profilinle ilgili yeterli bilgi bulunmuyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
MTHFR	rs1801133	GA

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

B6 Vitamini

Genel Adı

Piridoksamin, Piridoksal, Piridoksin

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 NBPF3 - rs4654748

PMID:19303062

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, B6 vitamini eksikliğine yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
NBPF3	rs4654748	CT

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Folik Asit

Genel Adı

Folat, B9 Vitamini

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 **MTHFR - rs1801133**

PMID:28004270 PMID:18714149

2 **SLC19A1 - rs1051266**

PMID:19650776

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, folik asit tüketimine normal/tipik bir yanıt verdiğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
MTHFR	rs1801133	GA
SLC19A1	rs1051266	TC

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

B12 Vitamini

Genel Adı

Kobalamin, Siyanokobalamin, Hidroksikobalamin

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 **CUBN - rs11254363**

PMID:19303062

1 **FUT2 - rs602662**

PMID:23201895 PMID:19303062

2 **TCN1 - rs526934**

PMID:19744961

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, aşırı B12 vitamini alımına yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
CUBN	rs11254363	AA
FUT2	rs602662	AA
TCN1	rs526934	AA

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Kalsiyum

Genel Adı

Kalsiyum Asetat, Kalsiyum Karbonat, Kalsiyum Klorür, Kalsiyum Sitrat, Kalsiyum Laktat, Kalsiyum Glukonat, Kalsiyum Glubionat

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **GC - rs7041**

PMID:27768857

3 **VDR - rs2228570**

PMID:31534963

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, aşırı kalsiyum alımına yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
GC	rs7041	AC
VDR	rs2228570	GA

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Magnezyum

Genel Adı

Magnezyum Sitrat, Magnezyum Oksit, Magnezyum Klorür, Magnezyum Glisinat, Magnezyum Taurat, Magnezyum Treonat, Magnezyum Orotat, Magnezyum Malat

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **DCDC5 - rs3925584**

PMID:20700443

2 **MUC1 - rs4072037**

PMID:20700443

3 **SHROOM3 - rs13146355**

PMID:20700443

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, magnezyum eksikliğine yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
DCDC5	rs3925584	TC
MUC1	rs4072037	CT
SHROOM3	rs13146355	AA

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Çinko

Genel Adı

Çinko Glukonat, Çinko Asetat, Çinko Sülfat, Çinko Pikolinat, Çinko Sitrat

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 **CA1 - rs1532423**

PMID:23720494

2 **NBDY - rs4826508**

PMID:23720494

2 **PPCDC - rs2120019**

PMID:23720494

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, aşırı çinko alımına yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
CA1	rs1532423	GA
NBDY	rs4826508	CT
PPCDC	rs2120019	TT

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Demir

Genel Adı

Ferröz Sülfat, Ferröz Glukonat, Ferrik Sitrat, Ferrik Sülfat

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

1 **HFE - rs1800562**

PMID:26597663 PMID:15858186

2 **HFE - rs1799945**

PMID:26597663

3 **HFE2 - rs74315323**

PMID:15254010

2 **TF - rs3811647**

PMID:19084217 PMID:33850216

2 **TFR2 - rs7385804**

PMID:21208937

1 **TMPRSS6 - rs4820268**

PMID:19673882 PMID:22301935

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, demir eksikliğine yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
HFE	rs1800562	GG
HFE	rs1799945	CC
HFE2	rs74315323	CC
TF	rs3811647	GA
TFR2	rs7385804	AA
TMPRSS6	rs4820268	GA
TMPRSS6	rs855791	AG

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Demir

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 TMPRSS6 - rs855791

PMID:26597663

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Selenyum

Genel Adı

Selenat, Selenit, Selenometiyonin, Selenosistein

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 **DMGDH - rs17823744**

PMID:25343990

3 **SELS - rs34713741**

PMID:29609868

2 **SEP15 - rs561104**

PMID:25249019

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, selenyum eksikliğine yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
DMGDH	rs17823744	AA
SELS	rs34713741	CC
SEP15	rs561104	CT

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Potasyum

Genel Adı

Potasyum Klorür, Potasyum Sitrat, Potasyum Fosfat, Potasyum Aspartat, Potasyum Bikarbonat, Potasyum Glukonat

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **KCNK9 - rs888345**

PMID:22893713

3 **KCNK9 - rs1469039**

PMID:22893713

3 **SCNN1B - rs889299**

PMID:18184758

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, potasyum tüketimine normal/tipik bir yanıt verdiğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
KCNK9	rs888345	GA
KCNK9	rs1469039	GA
SCNN1B	rs889299	GA

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Sodyum

Genel Adı

Sodyum Klorür, Sodyum Bikarbonat

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 NFAT5 - rs7193778

PMID:28360221

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Sodyum açısından genetik profilinle ilgili yeterli bilgi bulunmuyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
NFAT5	rs7193778	TT

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

İyot

Genel Adı

İyodat, İyodür, Organik İyot, Potasyum İyodür, Sodyum İyodür

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 HLA–DRB1 - rs6457620

PMID:21739420

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, iyot eksikliğine yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
HLA–DRB1	rs6457620	GC

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Karbonhidrat

Genel Adı

Karbonhidrat, Şeker, Glukoz, Nişasta

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **ADCY5 - rs11708067**

PMID:28684635 PMID:20081858

1 **DGKB - rs2191349**

PMID:21103350

2 **G6PC2 - rs13387347**

PMID:19082990

1 **GCK - rs1799884**

PMID:19018513 PMID:19073768 PMID:20668700

2 **GCK - rs4607517**

PMID:24728127

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, aşırı karbonhidrat alımına yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
ADCY5	rs11708067	AA
DGKB	rs2191349	GG
G6PC2	rs13387347	TC
GCK	rs1799884	CT
GCK	rs4607517	GA
GCKR	rs780094	TC
IRS1	rs2943641	TT
MTNR1B	rs10830963	CC
MTNR1B	rs1387153	CC
SLC30A8	rs11558471	AA
TCF7L2	rs7903146	TT

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Karbonhidrat

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

1 **GCKR - rs780094**

PMID:19241058 PMID:20574426 PMID:20661421

2 **IRS1 - rs2943641**

PMID:19734900

1 **MTNR1B - rs10830963**

PMID:19060907 PMID:20668700 PMID:20628598

1 **MTNR1B - rs1387153**

PMID:19060909 PMID:19937311

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Karbonhidrat

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

1 SLC30A8 - rs11558471

PMID:21103350 PMID:32996898

1 TCF7L2 - rs7903146

PMID:26914832

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Protein

Genel Adı

Peptit, Polipeptit, Amino Asit

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 TFAP2B - rs987237

PMID:24081236

Gen Tablon

Genetik Sonuç

rs987237'de AA genotipine sahip grupta yüksek proteinli diyetler, kiloyu korumada AG+GG grubuna göre daha yararlı bulunmuştur.

Gen	rs Numarası	Genotip
TFAP2B	rs987237	AA

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Toplam Yağ

Genel Adı

Trigliserit, Yağ Asidi

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 **TCF7L2 - rs7903146**

PMID:20032493

3 **PPARGC1 - rs8192678**

PMID:25923461

3 **APOA5 - rs3135506**

PMID:25313938

2 **APOA5 - rs662799**

PMID:25313938

3 **PPARD - rs2016520**

PMID:25776471

3 **APOE - rs7412**

PMID:28824412

Gen Tablon

Genetik Sonuç

rs7903146 için TT genotipine sahip olup yüksek yağlı diyet uygulayanlar, düşük yağlı diyet grubuna göre daha az kilo vermiştir; bu bulgu, TT genotipi taşıyıcılarının düşük yağlı kilo verme diyetlerine yüksek yağlı diyetlerden daha duyarlı olduğunu gösterir.

Gen	rs Numarası	Genotip
TCF7L2	rs7903146	TT
PPARGC1	rs8192678	TT
APOA5	rs3135506	GG
APOA5	rs662799	AA
PPARD	rs2016520	CT
APOE	rs7412	CC
FADS3	rs1000778	GG
PPARA	rs1800206	CC

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Toplam Yağ

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **FADS3 - rs1000778**

PMID:28237083

2 **PPARA - rs1800206**

PMID:23919842

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Doymuş Yağ Asidi

Genel Adı

SFA, Doymuş Yağ, Hidrojenize Yağ, Stearik Asit, Palmitik Asit, Miristik Asit, Laurik Asit, Kaprik Asit, Kaprilik Asit, Kaproik Asit

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

1 **APOA2 - rs5082**

PMID:24108135 PMID:24108135 PMID:20975728

PMID:19901143

2 **FADS1 - rs174546**

PMID:34189740 PMID:34189740

2 **FADS1 - rs174537**

PMID:34189740

2 **TCF7L2 - rs7903146**

PMID:21543200

1 **APOE - rs429358**

PMID:35193914

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, doymuş yağ asidi eksikliğine yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
APOA2	rs5082	GA
FADS1	rs174546	CT
FADS1	rs174537	GT
TCF7L2	rs7903146	TT
APOE	rs429358	TT

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Trans Yağ Asidi

Genel Adı

Kısmen Hidrojenize Yağlar (PHO)

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 FTO - rs8050136

PMID:30954417

Gen Tablon

Genetik Sonuç

rs8050136 A aleli taşıyıcılarında yüksek trans yağ asidi (TFA) alımının BMI'da yaklaşık iki kat artışla bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Gen	rs Numarası	Genotip
FTO	rs8050136	AA

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Toplam Kolesterol

Genel Adı

HDL, LDL, HDL Kolesterol, LDL Kolesterol

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

1 **APOA5 - rs662799**

PMID:20832063

1 **APOE - rs429358**

PMID:27510539

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Toplam kolesterol açısından genetik profilinle ilgili yeterli bilgi bulunmuyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
APOA5	rs662799	AA
APOE	rs429358	TT

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

MUFA

Genel Adı

Tekli Doymamış Yağ Asidi, Oleik Asit

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **PPARG - rs1801282**

PMID:22102511

3 **CLOCK - rs1801260**

PMID:34068889

Gen Tablon

Genetik Sonuç

MUFA açısından genetik profilinle ilgili yeterli bilgi bulunmuyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
PPARG	rs1801282	CC
CLOCK	rs1801260	AG

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Omega-3

Genel Adı

Alfa-Linolenik Asit (ALA), Eikosapentaenoik Asit (EPA), Dokosaheksaenoik Asit (DHA)

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **C3 - rs11569562**

PMID:19828715

3 **FADS1 - rs174537**

PMID:34189740 PMID:19148276 PMID:19148276

PMID:23160180 PMID:23160180 PMID:23160180

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, Omega-3 eksikliğine yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
C3	rs11569562	AG
FADS1	rs174537	GT
FADS1	rs174546	CT
FADS2	rs174570	CT
FADS2	rs174583	CT
FGA	rs6050	TT
IL10	rs1800896	TC
PPARG	rs1801282	CC
PPARA	rs1800206	CC
TNF	rs1800629	GA

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Omega-3

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 **FADS1 - rs174546**

PMID:34189740 PMID:20484448

2 **FADS2 - rs174570**

PMID:30157936 PMID:27341449

3 **FADS2 - rs174583**

PMID:29937909 PMID:29937909

3 **FGA - rs6050**

PMID:15217806

3 **IL10 - rs1800896**

PMID:28268030

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Omega-3

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 **PPARG - rs1801282**

PMID:17700648

2 **PPARA - rs1800206**

PMID:15735069

2 **TNF - rs1800629**

PMID:28633686

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Omega-6

Genel Adı

N-6, N-6 EFA'lar, N-6 Esansiyel Yağ Asitleri, Omega-6 Çoklu Doymamış Yağ Asitleri, Omega 6 Yağları, Linoleik Asit (LA), Araşidonik Asit (ARA), Gama-Linolenik Asit (GLA), Konjuge Linoleik Asit (CLA)

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 FADS1 - rs174546

PMID:34189740 PMID:34189740 PMID:34189740

PMID:34189740 PMID:34189740 PMID:20484448

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Genetik profilin, Omega-6 eksikliğine yatkınlığın olabileceğini gösteriyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
FADS1	rs174546	CT
FADS1	rs174537	GT
FADS2	rs174570	CT
LPL	rs328	CC

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Omega-6

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 FADS1 - rs174537

PMID:34189740 PMID:34189740 PMID:34189740

PMID:34189740 PMID:19148276 PMID:19148276

PMID:19148276

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Omega-6

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

2 **FADS2 - rs174570**

PMID:30157936

3 **LPL - rs328**

PMID:21840003

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Laktoz İntoleransı

Genel Adı

Konjenital Alaktazi, Süt ürünü intoleransı, Hipolaktazi, Laktoz Malabsorpsiyonu, Süt Şekeri İntoleransı

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

1 MCM6 - rs4988235

PMID:34901125 PMID:11788828

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Laktoz intoleransı açısından genetik profilinle ilgili yeterli bilgi bulunmuyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
MCM6	rs4988235	AA

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Gluten İntoleransı

Genel Adı

Gluten Hassasiyeti, Çölyak Hastalığı

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

1 **CCR3 - rs6441961**

PMID:26289103 PMID:21760890 PMID:19542083

HLA-DQ - rs7775228
rs2395182
3 **rs4713586**
rs2187668
rs7454108

PMID:29699404

Gen Tablon

Genetik Sonuç

HLA diplotipi DQ2.5/DQX olan kişilerde gluten intoleransı gelişme riski yüksektir.

Gen	rs Numarası	Genotip
CCR3	rs6441961	CC
HLA-DQ	rs7775228 rs2395182 rs4713586 rs2187668 rs7454108	DQ2.5/DQX

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Kafein İntoleransı

Genel Adı

Kafein Hassasiyeti

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 **ADORA2A - rs5751876**

PMID:20520601 PMID:18305461

3 **CYP1A2 - rs762551**

PMID:28287486 PMID:29282363

Gen Tablon

Genetik Sonuç

Kafein intoleransı açısından genetik profilinle ilgili yeterli bilgi bulunmuyor.

Gen	rs Numarası	Genotip
ADORA2A	rs5751876	TC
CYP1A2	rs762551	AA

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Tuz Hassasiyeti

Genel Adı

Sodyum Hassasiyeti

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

3 CLGN - rs2567241

PMID:27271309

Gen Tablon

Genetik Sonuç

rs2567241-C aleli diyetle sodyum alımıyla etkileşir; bu etkileşimle sistolik kan basıncında 0,10 birim, diyastolik kan basıncında 0,07 birim ve ortalama arter basıncında 0,08 birim düşüş görülür.

Gen	rs Numarası	Genotip
CLGN	rs2567241	CC

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

GEN BİLGİLERİ

Alkol Hassasiyeti

Genel Adı

Alkol İntoleransı

Yayınlar

Bilimsel kanıt düzeyi

1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

1 **ALDH2 - rs671**

PMID:26825972 PMID:29323248

1 **ADH1B - rs1229984**

PMID:35670037

2 **ADH1C - rs698**

PMID:25503943

2 **BRAP - rs3782886**

PMID:33093602

Gen Tablon

Genetik Sonuç

rs698'in TT genotipi, alkolün asetaldehite hızla dönüştürülmesiyle ilişkilidir; bu durum bulantıya ve yüzde kızarmaya yol açar.

Gen	rs Numarası	Genotip
ALDH2	rs671	GG
ADH1B	rs1229984	CC
ADH1C	rs698	TT
BRAP	rs3782886	TT

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.