



# Genetisk Testportefølje



Skab optimal sundhed

# Vælg din dnalife® test



## dnacore

DNA Core er en gentest, der analyserer gen-miljø interaktioner og leverer personlig indsigt samt anbefalinger inden for fire nøgleområder med betydelig indflydelse på vores sundhed: biokemi, ernæring, vægt og træning. Testen samler alle genvarianter, der er blevet analyseret i DNA Health, DNA Diet og DNA Sport, og præsenterer dem i én samlet rapport. Med brugervenlige anbefalinger formidler DNA Core grundlæggende viden om personlige sundhedsstrategier, med det formål at understøtte og optimere sundhed, mindske risikoen for kronisk sygdom og i sidste ende forbedre longevity.



## dnadiet

Analysere genvarianter, der har indflydelse på vægtstyring, og rapporterer om effekten af kost og livsstilsinterventioner: kulhydrat- og mættet fedtrespons; mono- og flerumættet fedtindtag; træningsrespons; spiseadfærd og effekt af døgnrytmen.



## dnahealth

Rapporterer om gener involveret i lipidmetabolisme; knoglesundhed; methylering; insulinsensitivitet; afgiftning; inflammation og oxidativ stress; vitaminbehov; gluten- og laktoseintolerance; koffeinmetabolisme: salt sensitivitet og jernoverskud.



## dnaspport

Analysere gener, der har vist sig at have betydelige associationer til: risiko for blødt vævsskade; restitution; power ptientiale; udholdenheds potentiale; koffeinmetabolisme; saltsensitivitet og optimalt træningstidspunkt.



## dnaskin

Analysere gener, der har vist sig at have betydelige associationer for: Fasthed og elasticitet; solfølsomhed og pigmentering; solskader, beskyttelse og reparation; antioxidant status; afgiftning og inflammation.



## growbaby

Giver indsigt i vigtige biologiske områder relateret til moder- og fostersundhed: Der gives anbefalinger om, hvordan kommende mødre kan optimere deres helbred og deres babys helbred ved hjælp af genbaseret personlig kost-, kosttilskuds- og livsstilsinterventioner fra før befrugtning til fødsel og fremadrettet.



## dnahormones

Guider til personlige anbefalinger for kost, hormon- og kosttilskud til optimal metabolisme og afgiftning af kønshormoner. Ubalance i kønshormoner, herunder androgener, østrogener og progesteron, er blevet forbundet med øget risiko for bryst-, æggestok-, prostata- og tyktarmskræft. Dertil endometriose, PCOS og PMS-symptomer, tilstande relateret til peri- og postmenopause samt øget risiko for blodpropper.



## dnasmile

Giver indsigt i tilstanden af din mundhygiejne og din disposition for udvikling af periodontal sygdom og tandkaries: Denne test rapporterer om genvariationer involveret i vigtige biologiske områder, herunder medfødt immunitet, betændelse og erhvervet immunitet, predisposition for sød tand, afgiftning og lipidmetabolisme.



## dnaresilience

Rapporterer om syv centrale molekylære områder, der har størst indflydelse på stress og modstandskraft: neuropeptid Y; oxytocin; neurotrofiske faktorer; kortisol; noradrenalin; dopamin; serotonin. Testen viser individers genetiske modstandskraft og forslag til kost- og livstilstrategier som kan forstærke styrker og reducerer svagheder.



## dnapain

DNA Pain er skabt til at forbedre behandlingen af kroniske smerter. DNA Pain analyserer gener, der er involveret i de biologiske processer kendt for, at påvirke risikoen for kroniske smerter. Rapporten identificerer nøgleområder som kan bidrage til kroniske smerter, samt hvordan man kan adressere underliggende årsager gennem personlig kost, kosttilskud, træning og livsstilsændringer.



## dnaactive

En kombination af dnaspport og dnadiet, skabt til at hjælpe personlige trænere og fitness trænere med at designe unikke og effektive trænings- og ernæringsprogrammer, der er optimeret til at hjælpe klienter med at nå deres præstations- og vægtstyringsmål.



## dnamind

Giver indsigt i funktionen af biologiske områder, der påvirker: Neurodegenerative lidelser, herunder kognitiv tilbagegang og sen debut af Alzheimers sygdom; misbrugsadfærd; humørudsving såsom stresspåvirkning, angst og depression.



## dnarisk

Analysere genetiske variationer relateret til risiko for en række sygdomme. Behjælpeligt i screeningen af personer i risiko; øger muligheden for tidlig identifikation, forbyggelse og vejledning i beslutning om behandling. Giver supplerende diagnostisk indsigt om HLA-relateret autoimmunitet for personer, som allerede lider af, eller er i risiko for autoimmune sygdomme.



## medcheck

Denne farmakogenomiske test analyserer genvarianter, der påvirker lægemiddelresponsen, og bestemmer, hvordan du sandsynligvis vil reagere på visse medikamenter (både terapeutisk fordel og risiko for bivirkninger), hvilket giver din læge mulighed for at lave personlige recepter, hvor det er nødvendigt. Medcheck rapporterer om mere end 100 receptpligtige lægemidler.



### Trin 1

#### Tag din test

Du opsamler din dnalife® test og sender den til dnalife laboratoriet.



### Trin 2

#### DNA analyseres

Din test behandles på dnalife laboratoriet og din rapport sendes til din behandler inden for 10-15 dage.



### Trin 3

#### Udforsk dit DNA

Din behandler giver dig besked, når denne modtager rapporten, for at booke en konsultation med dig.

# En DNA-test giver dig viden til at træffe smartere sundhedsvalg og finde de mest effektive løsninger så du kan optimere din sundhed.

## Personlig medicin

Mennesker er unikke og vi har alle behov for individuel behandling. DNA tests giver os mulighed for bedre at kunne forstå vores unikke respons på forskellige stimuli; kost & kosttilskud (nutrigenetik), livsstil & miljø (epigenetik), samt lægemidler (farmakogenomik).

## Hvordan kan en DNA-test hjælpe dig med at nå dine sundhedsmål?

Du er født med et sæt gener, som ikke ændrer sig i løbet af dit liv. Dog kan vores ernæringsmæssige- og livsstilsvalg i høj grad påvirke måden vores gener udtrykker sig.

## Hvad er gener?

Gener er segmenter af DNA, der indeholder de instruktioner, din krop har brug for til at lave de mange tusinde proteiner, der er påkrævet for at kroppen fungerer. Hvert gen består af tusindvis af kombinationer af "bogstaver", også kaldet nukleotider. Disse udgør din genetiske kode. Koden giver



instruktioner til alt, hvad der kræves for korrekte krops- og organfunktioner.

## Hvad er genvariationer?

Med undtagelse af enæggede tvillinger har alle mennesker små variationer i deres genetiske kode (SNP's). Disse variationer gør os alle unikke. På samme måde som en udskiftning af et bogstav kan ændre betydningen af et ord, så kan en udskiftning i et nukleotid også påvirke ændringen af funktionen af vores gener.

## Hvad er nutrigenetik?

Nutrigenetik undersøger hvordan vores genetik påvirker vores respons på forskellige fødevarer og næringsstoffer. Ved at forstå disse genetiske forskelle kan nutrigenetik bidrage til at skræddersy kostanbefalinger og forebyggelsesstrategier, der er mere målrettede og effektive for dig.

Kendskab til disse genetiske variationer giver enestående indsigt i dine biologiske systemer og giver din behandler mulighed for, at anbefale præcise interventioner med det formål, at hjælpe dig med at nå dine sundhedsmål.



**dnalife**® bestræber sig konstant på, at udvikle nye test med den højeste standard i henhold til det videnskabelige grundlag. Vores ansvar for, at sikre de etiske overvejelser ved brug for genetiske test i klinisk praksis betyder, at de SNP's, der indgår i vores paneler, er underbygget med dokumentation for den kliniske relevans samt mulighed for, at påvirke sundheden.

Ræk ud til din behandler for mere information om vores DNA tests eller send os en email på [info@dnalife.healthcare](mailto:info@dnalife.healthcare)



[www.dnalife.healthcare](http://www.dnalife.healthcare)