

Nytt test lanseras i Sverige:

Enkelt DNA-test visar hur du bör äta och träna

Hur bör just du äta och träna för att må bra? Svaret finns i dina gener. Nu lanseras DinDNA i Sverige, ett gentest som läser din genetiska uppsättning för att ge svar på hur du bör äta och träna. Testet finns att köpa på nätet från och med 25 mars 2013.

Människor är uppbyggda på olika sätt och har därmed olika förutsättningar. Forskning visar att vissa av våra drygt 25 000 gener har stor inverkan på vår hälsa, och hjälper till att förklara varför det är svårt för vissa människor att äta och träna rätt. DinDNA är ett test som med utgångspunkt i individens genetiska uppsättning ger fakta om kostfördelning och träning.

Därför fungerar en diet för vissa, men inte för andra

Idag finns en uppsjö av olika dieter och träningstrender för ett optimalt välmående, men metoderna fungerar inte för alla och många gånger uteblir resultaten. Varför? Svaret ligger i dina gener. DinDNA bygger bland annat på forskning från Stanford University som analyserat förhållandet mellan genvariationer och viktnedgång. Resultatet visar att våra gener spelar en avgörande roll när det gäller hälsa och vikt. Med en ny, patenterad analysmetod tittar DinDNA på genvariationer som har störst inverkan på kost, träning och viktkontroll.

– Jag har jobbat med hälsa i över 50 år, och har träffat på tusentals människor som kämpar med kost och träning, men utan att uppnå önskade resultat. Medan en person kan rasa i vikt genom att äta få kolhydrater eller att springa långdistans, kan en annan gå upp i vikt av samma upplägg. Vi såg därför ett behov av att kombinera genforskning med hälsorådgivning. Lösningen blev DinDNA, där vi ger skraddarsydda kost- och träningsråd utifrån individens gener, säger Dr Lasse Hessel, grundare av DinDNA.

Så fungerar DinDNA

Med DinDNAs självtest fyller man i ett frågeformulär och tar ett salivprov från insidan av kinden med en bomullspinne. Provet postas till DinDNAs laboratorium i Danmark, som med patenterad teknik analyserar fem gener och åtta variationer.

- DinDNA hjälper dig att må bättre. I din rapport redovisas dina anlag för kost och träning och den innehåller bland annat information om hur fördelningen av fett, protein och kolhydrater i kosten bör se ut, samt om ens muskelfibrer är lämpade för uthållig eller explosiv träning.
- Med hjälp av DinDNA kan man även förstå om man löper större risk för skador eller om man har lätt för att skapa mjölksyra. Vet man det kan man lägga upp sin träning på ett sätt som är anpassat efter ens individuella förutsättningar.

För mer information, vänligen kontakta:

Helya Houshmand, Story Relations

Telefon: 070-100 77 50

E-post: helya.houshmand@storyrelations.com

Faktaruta DinDNA

- Bakom DinDNA står bland andra läkaren Lasse Hessel, författare av 40 böcker och rådgivande läkare för New York Times i 14 år, genanalysexperten Ulf Christensen och bioanalytikern Jesper Malling.
- Testet beställs på www.dindna.se
- I analysen ingår ett uppföljningssamtal där vi går igenom rapporten med dig per telefon, med råd och vägledning kring hur du ska använda ditt resultat så att du kan äta och träna enligt dina genetiska förutsättningar.
- Följande 5 gener och 8 variationer analyseras med DinDNA:
 - **FTO-genen** och variationerna FTO rs1421085; FTO rs1121980; FTO rs9939609. FTO-genen har stor inverkan på energiintag.
 - **ADRB2-genen** och variationerna ADRB2 gln27glu; ADRB2 arg216gly. ADRB2-genen påverkar energiproduktionen i fettcellerna.
 - **APOA2-genen** och variationen APOA2 gln27glu. Människor med variationer i genen som äter mycket mättade fetter är mer benägna att öka i vikt än andra.
 - **NMB-genen**. Variationer i denna gen associeras med övervikt.
 - **ACTN3-genen** och variationen ACTN3 rs77x. Variationer i genen avgör om musklerna är bäst lämpade för uthållig eller explosiv träning.

Analysen kostar 1 995 kr inkl. moms och finns att köpa från och med 13 mars 2013. Läs mer på www.dindna.se

Om DinDNA

DinDNA genanalys är utvecklat i Danmark under varumärket Diet & Genes. DinDNA tar fram individuella råd om kost och träning baserat på den senaste forskningen inom genteknologi. Effekten av att äta enligt sina anlag och gener är vetenskapligt bevisad. I dag säljs genanalysen i 17 länder runt om i världen och i Sverige distribueras DinDNA av Alchemy Medical AB. Läs mer på www.dindna.se.