

BALANCETEST

SELVTEST FOR ANALYSE AV FETTSYRER I BLODET



PRODUKTHØYDEPUNKTER

Zinzinos BalanceTEST er en enkel selvtest for analyse av fettsyrer som finnes i kapillærblood fra en fingertupp ved hjelp av tørket blodflekk-teknikken (Dried Blood Spot – DBS). I analyse av fettsyrer er DBS er vitenskapelig bevist å være like nøyaktig som en venøs blodprøve. Alt det krever er noen få dråper blod fra fingertuppen på et Whatman® filterpapir og tar mindre enn ett minutt å fullføre.

VITAS Analytic Services i Norge vil anonymt analysere prosentvis innhold av 11 fettsyrer, som sammen representerer omtrent 98 % av fettsyrene i blodet. Verdien gjenspeiler kostholdet ditt de siste 120 dagene, som er levetiden til blodcellene. Resultatet vises deretter etter ca. 10–20 dager på nettstedet zinzinotest.com.

HOVEDFORDELER

- ▶ **Brukervennlig selvtest av tørket blodflekk**
- ▶ **Måler 11 fettsyrer i blodet**
- ▶ **Gir data om ditt forhold mellom omega-6:3**

HVORDAN FUNGERER DET?

Du bør ta din første* BalanceTest, og deretter begynne på din daglige dosering av Zinzino Balance-produkter med en gang. Fortsett å ta Balance-produktene som anbefalt i 120 dager og ta deretter den andre BalanceTest for å finne ut hvordan fetttsyreprofilen din er endret.

*Hvis de første resultatene viser en omega-6:3-balanse på 3:1 eller bedre, bør du kontakte Zinzino siden du ikke trenger Balance-produktet.

HVA VI MÅLER

Testen måler 11 fettsyrer, inkludert mettede, monoumettede (Omega-9) og polyumettede (Omega-6 og Omega-3) fettsyrer. Individuelle fetttsyreverdiene vises i tabellen og uttrykkes som prosent av de totale fetttsyrene som er målt. For sammenligning i tabellen presenteres det gjennomsnittlige området for hver fettsyre (basert på data fra en stor gruppe personer med balanserte verdier) som målverdi. Følgende fettsyrer måles:

Palmitisk syre, C16:0, mettet fett

Stearinsyre, C18:0, mettet fett

Oleinsyre, C18:1, Omega-9

Linolinsyre, C18:2, Omega-6

Alfa-linolensyre, C18:3, Omega-3

Gamma-linolensyre, C18:3, Omega-6

Dihomo-gamma-linolensyre, C20:3, Omega-6

Akaidonsyre (AA), C20:4, Omega-6

Icosapentaensyre (EPA), C20:5, Omega-3

Dokosapentaensyre (DPA), C22:5, Omega-3

Dokosaheksaensyre (DHA), C22:6, Omega-3

UAVHENGIG LABORATORIUM

Testen analyseres av et uavhengig og GMP-sertifisert laboratorium. Det faktum at Vitas er GMP-sertifisert betyr at de følger god produksjonspraksis. De er et kontraktlaboratorium for kjemisk analyse med 25 års erfaring, og gir høykvalitets kromatografisk analyse basert på kunnskap og teknologi. Inkludert i blodprøven er en BalanceTest-ID som bare du kan se. Verken laboratoriet eller Zinzino vet hvem som sendte testen. På zinzinotest.com vil resultatene dine bli vist når du oppgir din BalanceTest-ID. Hvis du har fullført spørreskjemaet får du tilgang til den fullstendige analysen. Hvis du ikke har fylt ut spørreskjemaet, vil du bare se verdiene for balansetesten.

SERTIFISERT TESTSETT

Zinzino-testet blodpunkttest er sertifisert til å samsvare med Europeisk forskrift 98/79/EB på in vitro-diagnostisk (IVD) medisinsk utstyr. Dette betyr at testen og alle komponentene er i samsvar med gjeldende lover og forskrifter, og at settet har CE-merket.

SLIK BEREGNES RESULTATENE DINE

11 fettsyrer analyseres, og totalsummen av beløpene regnes som 100 %. For følgende 6 verdier bruker vi 7 av fettsyrer. Den analyserte mengden av hvert av de 7 fetttsyrene beregnes som en prosentdel av 100 %.

1. Omega-3 eicosapentaensyre (EPA)
2. Omega-3 dokosaheksaensyre (DHA)
3. Omega-3 docosapentaensyre (DPA)

4. Omega-6 arakidonsyre (AA)
5. Omega-6 dihomogamma-linolensyre (DGLA)
6. Mettet fett, palmitisk syre (PA)
7. Mettet fett, stearinsyre (SA)

BESKYTTELSESVERDI

Først beregnes følgende 3 anerkjente helseindikatorer:

1. Verdien for forholdet Omega-6 beregnes slik: $DGLA+AA$ * $100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. Verdien for Omega-3-nivået er summen av EPA+DHA
3. Balanseverdien beregnes som Omega-6 (AA) / Omega-3 (EPA)

Hver indikatorverdi gis samme vekt i en annen beregning og tildelt en verdi mellom 0 og 100, som deretter deles med 3 for å få beskyttelsesverdien som ideelt sett skal være over 90. Dette sier ingenting om helsestatusen din, den viser kun fetttsyrebeskyttelsen din.

Merk: EPA- og DHA-verdier har stor innvirkning på alle beregningene, og hvis EPA- og DHA-prosentandeler er lave, er det ikke uvanlig å gi svært lave eller til og med null beskyttelsesverdier.

OMEGA-3-INDEKS

Omega-3-indeksen er sammendraget av prosentverdiene for de to omega-3 fettsyrene EPA og DHA. Det ideelle kombinerte nivået er minst 8 %, men høyere verdier er på 10 %.

Omega-3-er har mange fordeler, fordi de er cellenes primære byggestener. EPA er dominant i blod, muskler og vev, mens DHA er dominant i hjerne, sæd og øyne.

OMEGA-6:3-BALANSE

Balansen beregnes ved å dele prosentverdien av AA med prosentverdien av EPA (AA/EPA), som deretter uttrykkes som en balanseverdi, for eksempel 3:1. Balansen mellom omega-6:3 i kroppen bør fortrinnsvis være under 3:1.

Hvis dette forholdet er over 3:1, kan du ha nytte av å legge om kostholdet ditt. En lav balanse mellom Omega-6 og Omega-3 er viktig for å kunne opprettholde normal celle- og vevsutvikling (homeostase), og det bidrar også til å kontrollere betennelse i kroppen.

CELLEMEMBRANFLUIDITET

Fluiditet beregnes ved å dele prosentverdien av de to mettede fettstoffene med prosentverdien av de to Omega-3-ene. Likviditetsverdien defineres derfor som $(PA+SA) / (EPA+DHA)$, og resultatet uttrykkes som en fluiditetsindeks, for eksempel 3:1. Hvis likhetsverdien er under 4:1, viser den at det er tilstrekkelig fluiditet i cellemembranene.

Jo mer mettet fett en membran har, desto mer rigid er membranen. Jo mer flerumettet fett membranen består av, desto mer fleksibel er den. Cellemembranens sammensetning og strukturelle arkitektur er kritisk for cellenes helse og dermed også for kroppen. På den ene siden må membranen være fast nok til å gi en solid celledstruktur. På den annen side må den også være fleksibel nok til å slippe inn næringsstoffer og slippe ut avfallsprodukter.

MENTAL STYRKE

Dette beregnes ved å dele prosentverdien av AA med summen av prosentverdier av EPA og DHA, dvs. verdien for mental styrke = AA / (EPA+DHA). Resultatet uttrykkes som en mental styrkeverdi, for eksempel 1:1. Verdien bør være under 1:1 for en tilstrekkelig og balansert tilførsel av flerumettede fettsyrer til både (Omega-6 og Omega-3) til hjernen og nervesystemet.

Kognitiv ytelse forbedrer med økt forbruk av marine Omega-3 EPA og DHA. Barndom og alderdom er to kritiske og sårbare stadier og Omega-3-mangel er knyttet til lærings- og hukommelsesavvik i tillegg til humørsvingninger.

ARAKIDONSYRE (AA)-INDEKSEN

AA-indeksen viser den målte verdien av Omega-6-fettsyren arakidonsyre (AA) som en prosent av total mengde målte fettsyrer. Gode gjennomsnittsverdier ligger i området 6,5 til 9,5 % med en optimal målverdi på 8,3 %.

Arakidonsyre (AA) er den viktigste Omega-6-fettsyren kroppen trenger. Det er utgangspunktet for produksjonen av lokale vevs-hormoner som utløses av Omega-6, som prostaglandiner, tromboksaner og leukotriener, alle med ulike funksjoner. Den generelle funksjonen er imidlertid å beskytte kroppen mot skade ved å begrense progresjonen av infeksjonen eller virkningen av skaden.

TA TESTEN

1. Zinzino test er et godkjent in vitro diagnoseprodukt for personlig blodprøvetaking hjemme.

- Start med å vaske hendene med såpe. Skyll hendene godt med varmt vann og tørk dem.

2. Ta ut **testkortet** fra papirkonvolutten.

Lagre konvolutten for senere bruk.

Riv av **SPAR**-delen på prøvekortet og ta et bilde av Test-ID-en. Du kan **BARE** se testresultatet med din anonyme Test-ID. Plasser kortet med de to sirkelene vendt opp på bordet.

3. Stimuler blodstrøm ved å lage store sirkler med armen eller riste hånden nedover i 20 sekunder.

4. Ta ut lansetten til engangsbruk. Fjern den gjennomslittige sikkerhetsketten og lansetten er klar for bruk.

Bruk renseservietten for å rengjøre fingertuppen (det anbefales å bruke langfingeren).

Plasser lansetten mot **lavere** del av fingertuppen vendt mot prøvetakingspapiret på bordet. Skyv toppen av lansetten mot fingertuppen til du hører et klikk. Lansetten vil automatisk lage et lite stikk i fingeren.

5. Ikke berør filterpapiret med fingrene.

6. Fyll en sirkel om gangen med blod. Klem fingeren din forsiktig og vent til en dråpe blod faller ned på sirkelen av seg selv. Hvis en dråpe blod ikke dekker sirkelen, kan du la en ekstra dråpe dryppe så raskt som mulig.

La **prøvekortet** stå i horisontal stilling ved romtemperatur i minst 10 minutter for at prøvene skal tørke godt.

7. Legg **testkortet** tilbake i papirkonvolutten. Plasser deretter papirkonvolutten inn i metallposen og **lukk den**.

VIKTIG: Ikke fjern tørkemiddelposen fra metallposen.

8. Plasser den lukkede metallposen i den store konvolutten med laboratorieadressen på den. **MERK!** Du **må** sette riktig mengde porto (frimerker) på konvolutten før du legger den i postboksen.

Registrer testkoden på **www.zinzinotest.com**. Dette er nettstedet der du kan se testresultatene dine senere. Det tar 10–20 dager til resultatene er klare.

VIKTIG: Behold **SAVE** (SPAR)-delen av kortet. Du kan **bare** se testresultatene på internett med din anonyme Test-ID.

