

# BALANCETEST

## SJÄLVTEST FÖR ANALYS AV FETTSYROR I BLODET

---



---

### HÖJDPUNKTER MED PRODUKTEN

Zinzino's BalanceTest är ett enkelt självtest för analys av fettsyror som finns i kapillärblod som erhålls från en fingertopp med hjälp av en teknik som testar torkade bloddroppar (Dried Blood Spot, DBS). Ett DBS-test är vetenskapligt bevisat att vara lika korrekt som ett venblodprov när fettsyror ska analyseras. Allt som behövs är några droppar blod från fingertoppen på ett Whatman®-filterpapper och det tar mindre än en minut att göra.

VITAS Analytical Services i Norge kommer att anonymt analysera den procentuella halten av 11 fettsyror, som tillsammans utgör cirka 98 % av fettsyror i blodet och värdena reflekterar din kost under minst 120 dagar, vilket är blodkropparnas livstid. Resultatet visas sedan efter ca 10–20 dagar på webbplatsen [zinzinotest.com](http://zinzinotest.com).

### VIKTIGA FÖRDELAR

---

- ▶ **Lättanvänt självtest av torkade bloddroppar**
- ▶ **Mäter 11 fettsyror i blodet**
- ▶ **Tillhandahåller data om din Omega-6:3-balans**

## HUR FUNGERAR DET?

Du bör ta ditt första\* BalanceTest och sedan på en gång börja ta din dagliga dos av Zinzino Balance-produkter. Fortsätt att ta Balance-produkterna enligt rekommendationerna i 120 dagar och ta sedan ditt andra BalanceTest för att ta reda på hur din fettsyraprofil har förändrats.

\*Om dina inledande resultat visar en Omega-6:3-balans på 3:1 eller bättre ska du kontakta Zinzino eftersom du inte behöver Balance-produkten.

### VAD VI MÄTER

Testet mäter 11 fettsyror, inklusive mättade, enkelomättade (Omega-9) och fleromättade (Omega-6 och Omega-3) fettsyror. Individuella fettsyrvärden visas i tabellen och uttrycks som procentandelar av de totala fettsyrorna som uppmätts. Som jämförelse presenteras medelintervallet för varje fettsyra i tabellen (baserat på uppgifter från en stor grupp balanserade människor) som målvärde. Följande fettsyror mäts:

Palmitinsyra, C16:0, mättat fett

Stearinsyra, C18:0, mättat fett

Oljesyra, C18:1, Omega-9

Linolsyra, C18:2, Omega-6

Alfa-linolensyra, C18:3, Omega-3

Gammalinolensyra, C18:3, Omega-6

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

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

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

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

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

### OBEROENDE LABORATORIUM

Ditt test analyseras av ett oberoende och GMP-certifierat laboratorium. Det faktum att Vitas är GMP-certifierat innebär att de följer god tillverkningsstandard. De är ett kontraktlaboratorium för kemisk analys med 25 års erfarenhet, vilket ger kromatografisk analys av hög kvalitet baserat på det senaste inom kunskap och teknik. I blodprovet ingår ett BalanceTest ID som bara du kan se. Varken labbet eller Zinzino vet vem som skickade in testet. På zinzinotest.com visas dina resultat när du anger ditt BalanceTest ID. Om du har slutfört frågeformuläret kommer du att ha tillgång till den fullständiga analysen. Om du inte har fyllt i frågeformuläret kommer du endast att se ditt balanspoäng.

### CERTIFIERAT TESTKIT

Zinzino test för torkat blod (Dried Blood Spot Test) är certifierat för att uppfylla den europeiska förordningen 98/79/EB angående medicintekniska produkter för in vitro-diagnostik (IVD). Detta innebär att testet och alla dess komponenter uppfyller tillämpliga lagar och föreskrifter, och att kittet har märkts med CE-märkning.

### SÅ HÄR BERÄKNAS DINA RESULTAT

11 fettsyror analyseras och den totala summan av deras mängder anses vara 100 %. För följande 6 värden använder vi 7 av fettsyrorna. Den analyserade mängden av de 7 fettsyrorna beräknas som en procentandel av 100 %.

1. Omega-3 eikosapentaensyra (EPA)

2. Omega-3 dokosahexaensyra (DHA)

3. Omega-3 dokosapentaensyra (DPA)

4. Omega-6 arakidonsyra (AA)

5. Omega-6 Dihomo-gamma-linolensyra (DGLA)

6. Mättat fett Palmitinsyra (PA)

7. Mättat fett, stearinsyra (SA)

### SKYDDSVÄRDE

Först beräknas följande tre erkända hälsoindikatorer:

1. Värdet för omega-6-förhållandet beräknas så här:  
(DGLA+AA) \* 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)

2. Värdet för Omega-3-nivån är summan av EPA+DHA

3. Balansvärdet beräknas som Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA)

Varje indikatorvärde ges samma vikt i en andra beräkning och tilldelas ett värde mellan 0 och 100, vilket sedan delas med 3 för att få det skyddsvärde som helst bör ligga över 90. Detta säger ingenting om personens hälsostatus, det visar bara fettsyreskyddsnivå.

Obs! EPA- och DHA-värden har en hög påverkan på alla beräkningar och om procenttal för EPA och DHA är låga är det inte ovanligt med ett mycket lågt skyddsvärde, ibland till och med noll.

### OMEGA-3-INDEX

Omega-3-indexet är en sammanfattning av procentvärdena för de två marina omega-3-fettsyrorna EPA och DHA. Den idealiska kombinerade nivån är minst 8 %, men högre värden som 10 % är önskvärda.

Omega-3-fettsyror har många fördelar eftersom de är de primära byggstenarna i dina celler. EPA är dominerande i blod, muskler och vävnader, medan DHA är dominerande i hjärnan, spermier och ögon.

### OMEGA-6:3-BALANS

Balansen beräknas genom att dividera procentvärdet för AA med procentvärdet för EPA (AA/EPA), vilket sedan uttrycks som ett balansvärde, till exempel 3:1. Omega-6:3-balansen i kroppen bör helst ligga under 3:1.

Om detta förhållande är över 3:1, kommer du att gynnas av att ändra din kost. En låg balans mellan Omega-6 och Omega-3 är viktigt för att upprätthålla normal utveckling av celler och vävnad (homeostas), och hjälper kroppen att kontrollera inflammation.

### CELLMEMBRANENS FLUIDITET

Fluiditet beräknas genom att dividera procentvärdet av de två mättade fetterna med procentvärdet för de två Omega-3-fetterna. Fluiditetsvärdet definieras således som (PA+SA)/(EPA+DHA) och resultatet uttrycks som ett fluiditetsindex, t.ex. 3:1. Om fluiditetsvärdet är under 4:1 visar det att fluiditeten i cellmembranen är tillräcklig.

Ju mer mättade fetter det finns i ett membran, desto fastare är membranet. Omvänt så ökar fluiditeten i membranet ju mer fleromättade fetter som finns i det. Cellmembranets sammansättning och strukturella arkitektur är avgörande för cellernas hälsa och därmed för kroppen. Å ena sidan måste membranet vara tillräckligt fast för att tillhandahålla en sund cellulär strukturell arkitektur. Å andra sidan måste membranet vara tillräckligt flytande för att släppa in näringsämnen och göra sig av med avfallsprodukter.

## MENTAL STYRKA

Detta beräknas genom att dividera procentvärdet för AA med summan av procentvärdena för EPA och DHA, dvs. värdet för mental styrka = AA/(EPA+DHA). Resultatet uttrycks som ett mental styrkevärde, t.ex. 1:1. Värdet bör ligga under 1:1 för tillräcklig och balanserad tillförsel av både Omega-6 och Omega-3-fettsyror till hjärnan och nervsystemet.

Den kognitiva förmågan förbättras med ökad konsumtion av marina omega-3-fettsyrorna EPA och DHA. Barndomen och ålderdomen är två kritiska och sårbara stadier och brist på Omega-3 är förknippat med inlärnings- och minnes-svårigheter, såväl som problem med humöret.

## ARAKIDONSYRA (AA) INDEX

AA-indexet visar det mätvärdet av Omega-6-fettsyran arakidonsyra (AA) som en procentsats av de fettsyror som uppmätts totalt. Bra medelvärden ligger i intervallet 6,5 till 9,5 % med ett optimalt målvärde på 8,3 %.

Arakidonsyra (AA) är den viktigaste Omega-6-fettsyran för din kropp. Det är startpunkten för produktionen av lokala vävnads-hormoner som triggas av Omega-6, såsom prostaglandiner, tromboxaner och leukotriener, alla med olika funktioner. Den övergripande funktionen är dock att skydda kroppen från skada genom att begränsa utvecklingen av infektioner eller effekten av en skada.

## ATT TA TESTET

**1.** Zinzino Test är en godkänd produkt för in vitro-diagnostisk för insamling av blodprover hemma.

**- Tvätta först händerna med tvål, skölj ordentligt med varmt vatten och torka dem.**

**2.** Ta ut **provkartan** ur papperskuvertet.

Spara kuvertet för senare användning.

Riv av delen **SPARA** på provkartan och ta en bild av ditt test-ID. Du kan **endast** se **ditt** testresultat med ditt anonyma test-ID. Placera kortet med de två cirklarna uppåt på bordet.

**3. Stimulera blodflödet** genom att göra stora cirklar med armen eller skaka handen nedåt i 20 sekunder.

**4.** Ta ut lansetten för engångsbruk. Ta bort den genomskinliga skyddshylsan så är lansetten redo att användas.

Använd spritservetten för att rengöra fingertoppen (långfingret rekommenderas).

Placera lansetten mot **lägre** delen av fingertoppen vänd mot uppsamlingspapperet på bordet. Tryck toppen på lansetten mot fingertoppen tills du hör ett klick. Lansetten kommer automatiskt att göra ett litet stick i fingret.

**5.** Rör inte filterpapperet med fingrarna.

**6.** Fyll en cirkel med blod åt gången. Kläm försiktigt på fingret och vänta tills en droppe blod faller ner inuti cirkeln av sig själv. Om en droppe blod inte täcker cirkeln, låt omedelbart ytterligare en droppe droppa från fingret.

Lämna **provkortet** i horisontellt läge i rumstemperatur i minst 10 minuter så att proverna torkar ordentligt.

**7.** Lägg tillbaka **provkartan** i papperskuvertet. Placera sedan papperskuvertet i metallpåsen och **stäng den**.

**VIKTIGT:** Avlägsna inte torkmedelpåsen från metallpåsen.

**8.** Placera den slutna metallpåsen i det stora kuvertet med laborieadressen på. **OBS!** Du **måste** sätta på rätt mängd porto (frimärken) på kuvertet innan du lägger det på brevlådan.

Registrera din testkod på **www.zinzinotest.com**. Detta är webbplatsen där du senare kan se dina testresultat. Det tar 10–20 dagar innan ditt resultat är klart.

**VIKTIGT:** Behåll **SPARA**-delen av kortet. Du kan **endast** se **ditt** testresultat på internet med ditt anonyma test-ID.

