

GUT HEALTH TEST

HJEMMETEST FOR BLODPLETTER FOR AT SPORE TARM- OG METABOLISK AKTIVITET



PRODUKTETS HOVEDPUNKTER

Din tarmmikrobiota påvirker alt fra fordøjelse og immunitet til stofskifte og humør. Testen af tarm-sundheden afslører dens funktionelle bidrag – hvad dine tarmbakterier faktisk producerer – og hvordan denne aktivitet påvirker dig. Med blot et hurtigt fingerprik og en dråbe blod måler den tre vigtige tryptophan-afledte forbindelser:

- Indol-3-propionsyre (IPA), en gavnlig metabolit produceret af tarmbakterier.
- Kynurenin (KYN), en metabolit dannet i kroppen under immunaktivering.
- Tryptophan (TRP), en essentiel aminosyre fra din kost.

Disse resultater viser, hvordan tryptophan konverteres – mod gavnlig IPA eller stressrespons-kynurenin – og præsenteres som fem klare sundhedsmarkører: indekset for din tarmsundhed, IPA-niveau og tre væsentlige forhold. I modsætning til afføringsbaserede test, der kun identificerer, hvilke bakterier der er til stede, går denne test videre og viser, hvor godt de virker for dig, uden besværet med afføringsprøver.

VIGTIGE FORDELE

- ▶ Måler funktionelt bidrag – afslører, hvordan dine tarmbakterier og din krop arbejder sammen om at producere sundhedsrelaterede metabolitter.
- ▶ Videnskabsstøttede markører – analyserer tre væsentlige tryptophan-relaterede metabolitter forbundet med tarm-, immun- og metabolisk sundhed.
- ▶ Avanceret analyse – bruger HPLC-UV-FLD-teknologi for at opnå resultater med høj præcision.
- ▶ Balanceret indsigt – viser, hvordan en beskyttende metabolit fra tarmbakterier relaterer til andre indsigtsfulde markører.
- ▶ Klar vurdering – dine resultater destilleret til et letlæseligt indeks for tarmsundhed.
- ▶ Personlig vejledning – skræddersyede kost- og livsstilsanbefalinger med fokus på fiber- og polyfenoler baseret på dine unikke resultater.
- ▶ Enkel selvtest derhjemme – indsamling af tørret blodplet (DBS), ingen afføringsprøve er nødvendig.

HVORDAN DET FUNGERER

Med et hurtigt fingerprik indsamler du en tørblodsprøve. Vores GMP-certificerede partnerlaboratorium måler tre vigtige tryptofan-relaterede metabolitter i blodet – indol-3-propionsyre (IPA), tryptophan (TRP) og kynurenin (KYN). Ud fra disse værdier beregner vi forhold, der afspejler balancen mellem gavnlige tarmbakterieaktivitet (IPA) og immunveje i din krop.

Dine resultater og personlige anbefalinger leveres sikkert og anonymt via zinzinotest.com.

For at få de bedste og mest ensartede resultater: Tag testen om morgenen efter kun at have indtaget vand natten over i mindst 10 timer, og gentag det efter **120 dage** for at spore din sundhedsudvikling.

For nøjagtige sammenligninger over tid skal du tage hver test under lignende forhold – fastende og ikke om morgenen efter overdreven alkoholindtagelse, sygdom eller usædvanlig intens motion.

HVAD DU FÅR

Når dine resultater er klar, vil du modtage:

- **5 handlingsrettede indsigter** – indekset for din tarmsundhed, IPA-niveau og tre vigtige metabolitforhold, hver med vejledning til at forbedre eller vedligeholde dem
- **Indekset for din tarmsundhed** – en letforståelig oversigt over din tarm-mikrobe-immun-metaboliske balance.
- **Detaljerede metabolitdata** – præcise koncentrationer af IPA, TRP og KYN i blodet.
- **Analyse af væsentlige forhold** – klare forklaringer af væsentlige forhold og hvad de betyder for din tarm-immun-metaboliske balance.
- **Personlige anbefalinger** – videnskabsbaseret vejledning om kost og livsstil (såsom fibre og polyfenoler) for at hjælpe med at forbedre eller opretholde dine resultater over tid.

HVAD VI MÅLER

Denne test fokuserer på tre videnskabeligt vigtige forbindelser:

- **Indol-3-propionsyre (IPA) – IPA-niveau** – en gavnlige metabolit, der udelukkende produceres af tarmbakterier fra tryptophan i kosten. Højere niveauer er forbundet med stærkere tarmbarriereintegritet og beskyttelse mod oxidativ stress. IPA anerkendes i stigende grad som en vigtig indikator for tarmens mikrobiotafunktion og overordnede modstandsdygtighed.
- **Tryptophan (TRP)** – en essentiel aminosyre fra kosten, som tjener som forløber (startmateriale) for både IPA og kynurenin. Tilgængeligheden af tryptophan og hvordan det metaboliseres kan påvirke tarmens sundhed, immunfunktion og metaboliske balance.
- **Kynurenin (KYN)** – en metabolit produceret af tryptophan gennem kynurenin-vejen, ofte aktiveret af øget immunstress. Højere kynureninniveauer og et forhøjet KYN:TRP-forhold er forbundet med øget immunaktivering og et skift væk fra gavnlige mikrobiel metabolitproduktion.

Vi beregner også disse vigtige forhold:

- **IPA:TRP-forhold – Effektiviteten af tarmens mikrobiom** – afspejler andelen af tryptophan fra kosten, der omdannes af tarmbakterier til IPA, påvirket af tarmmikrobiotaens sammensætning og kost.
- **KYN:TRP-forhold – Immunstressindikator** – en etableret markør for immunaktivering og -belastning.
- **IPA:KYN-forhold – Mikrobiomimmunstøtte** – en vurdering af den relative balance, der viser forholdet mellem beskyttende og stressdrevene veje i tryptophanmetabolisme.

Din rapport indeholder også et **indeks og din tarmsundhed**, der integrerer alle målte markører og forhold i et klart, letforståeligt overblik over din tarm-immun-metaboliske balance.

HVORFOR TRYPTOPHANMETABOLISME ER VIGTIG

Tryptophanmetabolisme er i stigende grad anerkendt som et kritisk knudepunkt, der forbinder tarmen, immunforsvaret, hjernen og den metaboliske sundhed. Tarmbakterier omdanner tryptophan til en række indolmetabolitter, herunder IPA – en sundhedsunderstøttende metabolit, der understøtter tarmbarrierens integritet, modulerer immunresponsen og hjælper med at beskytte mod oxidativ stress.

Nyere forskning viser, at højere IPA-niveauer er forbundet med metabolisk fleksibilitet, glukoseregulering og immunfunktion. Omvendt, når tryptophanmetabolisme er dårligt reguleret, omorienteres mere af det til kynurenin-vejen – en rute ofte udløst af din krops stressreaktioner.

Denne metaboliske korsvej mellem kroppen og tarmbakterier er ikke længere en videnskabelig løjerlighed – det ses nu som en hjørnesten i tarm- og systemisk homeostase. Ved at afkode din tryptofan-metabolismeprofil afslører denne test tarmbakteriernes funktionelle bidrag, og hvordan den relaterer til immun- og metaboliske veje – hvilket giver dig mulighed for at foretage målrettede, evidensbaserede ændringer for at understøtte langsigtet sundhed indefra og ud.

CERTIFICERET OG SIKKER TEST

- **Uafhængigt laboratorium** – analyseret af Vitas, et GMP-certificeret laboratorium med over 25 års erfaring inden for kromatografisk analyse af høj kvalitet.
- **Anonyme resultater** – din prøve er kun knyttet til dit unikke test-ID; hverken Zinzino eller laboratoriet kan identificere dig.
- **Certificeret sæt** – overholder EU-forordning 98/79/EB for medicinsk udstyr til in vitro-diagnostik og har CE-mærket.

SÅDAN TAGER DU TESTEN

1. For at opnå optimal nøjagtighed skal denne test tages på tom mave. Tag din test om morgenen efter at have fastet natten over i mindst 10 timer, og færdiggør den, før du spiser.

Kun vand er tilladt i fasteperioden. Zinzino Test er et godkendt in vitro-diagnostisk produkt til indsamling af personlige blodprøver derhjemme.

– Først skal du vaske hænder med sæbe, skylle godt med varmt vand og tørre dem.

2. Tag prøvekortet ud af papirkuverten.

Gem kuverten til senere brug.

Afriv GEM-delen på prøvekortet, og tag et billede af test-ID'et. Du kan kun se dit testresultat med dit anonyme test-ID. Placér kortet med de to cirkler opad på bordet.

3. Stimulér din blodgennemstrømning ved at lave store cirkler med armen eller ryste hånden nedad i 20 sekunder.

4. Tag engangslancetten ud. Fjern den gennemsigtige sikkerhedshætte, og lancetten er klar til brug.

Brug en spritserviet til at rense fingerspidsen (det anbefales at bruge langfingeren).

Placér lancetten mod den nedre del af fingerspidsen vendt mod prøvetagningspapiret på bordet. Tryk toppen af lancetten mod fingeren, indtil du hører et klik. Lancetten laver automatisk et lille prik i fingeren.

5. Rør ikke ved filterpapiret med dine fingre.

6. Fyld én cirkel ad gangen med blod. Klem forsigtigt din finger, og vent på at en dråbe blod af sig selv falder inden for cirklen. Hvis én dråbe blod ikke er nok til at dække cirklen, skal du lade en dråbe mere dryppe fra din finger med det samme.

Lad prøvekortet stå i vandret position ved stuetemperatur i mindst 10 minutter for at prøverne kan tørre godt.

7. Læg prøvekortet tilbage i papirkuverten. Læg derefter papirkuverten i metalposen og **luk den**.

VIGTIGT: Fjern ikke tørreposen fra metalposen.

8. Anbring den lukkede metalpose i den store kuvert med laboratoriets adresse. BEMÆRK: Du SKAL sætte den korrekte porto (frimærker/stempler) på kuverten, inden du lægger den i postkassen.

Gå på internettet og registrer din testkode på **www.zinzinotest.com**. Dette er hjemmesiden, hvor du kan se dine testresultater senere. Det tager 10-20 dage, før dit resultat er klar.

VIGTIGT: Behold GEM-delen af kortet. Du kan KUN se DIT testresultat på hjemmesiden med dit anonyme test-ID.



