

GUT HEALTH TEST

BLOEDDRUPPELTEST VOOR THUISGEBRUIK OM DE DARM- EN STOFWISSELINGSACTIVITEIT TE VOLGEN



HOOGTEPUNTEN VAN HET PRODUCT

Je darmflora heeft invloed op alles, van je spijsvertering en immuniteit tot je stofwisseling en stemming. De darmgezondheidstest laat zien wat de functionele output van je darmbacteriën is — wat je darmbacteriën daadwerkelijk produceren — en welke invloed dit op je heeft. Met slechts een snelle vingerprik en een druppel bloed worden drie belangrijke tryptofaan-afgeleide verbindingen gemeten:

- Indool-3-propionzuur (IPA), een nuttige metaboliet geproduceerd door darmbacteriën.
- Kynurenine (KYN), een metaboliet die tijdens de activering van je immuunsysteem in je lichaam wordt gevormd.
- Tryptofaan (TRP), een essentieel aminozuur uit je voeding.

Deze resultaten laten zien hoe tryptofaan wordt omgezet — in nuttige IPA of stressgevoelige kynurenine. Deze resultaten worden gepresenteerd als vijf duidelijke gezondheidsindicatoren: je darmgezondheidsindex, IPA-waarde en drie belangrijke verhoudingen. In tegenstelling tot ontlastingstesten die alleen identificeren welke bacteriën aanwezig zijn, gaat deze test een stap verder: hij laat zien hoe goed ze voor je werken, zonder dat je een ontlastingsmonster hoeft te nemen.

BELANGRIJKSTE VOORDELEN

- ▶ Meet de functionele output - laat zien hoe je darmbacteriën en lichaam samenwerken om gezondheidsgerelateerde metabolieten te produceren.
- ▶ Wetenschappelijk onderbouwde markers – analyseren drie belangrijke tryptofaan-gerelateerde metabolieten die verband houden met de gezondheid van de darmen, het immuunsysteem en de stofwisseling.
- ▶ Geavanceerde analyse – maakt gebruik van HPLC-UV-FLD-technologie voor zeer nauwkeurige resultaten.
- ▶ Inzichten in de balans – laat zien hoe een beschermende metaboliet van darmbacteriën zich verhoudt tot andere markers die voor inzicht zorgen.
- ▶ Duidelijke score – jouw resultaten samengevat in een gemakkelijk te lezen darmgezondheidsindex.
- ▶ Gepersonaliseerde begeleiding – op maat gemaakt dieet- en levensstijladvies, met de nadruk op vezels en polyfenolen, op basis van jouw unieke resultaten.
- ▶ Eenvoudige zelftest voor thuis – testen van bloeddruppel (DBS), geen ontlastingsmonster nodig.

HOE HET WERKT

Met een snelle vingerprik neem je een bloedmonster af. Ons GMP-gecertificeerd partnerlaboratorium meet drie belangrijke tryptofaan-gerelateerde metabolieten in je bloed — indool-3-propionzuur (IPA), tryptofaan (TRP) en kynurenine (KYN). Op basis van deze waarden berekenen we verhoudingen die de balans weergeven tussen nuttige bacteriële activiteit in de darmen (IPA) en immuunroutes in je lichaam.

Je resultaten en gepersonaliseerd advies worden veilig en anoniem geleverd via zinzinotest.com.

Voor de beste en meest consistente resultaten: voer 's ochtends de test uit, na een nacht vasten met alleen water gedurende ten minste 10 uur en herhaal deze elke **120 dagen** om je gezondheidstraject te volgen.

Voor nauwkeurige vergelijkingen over een langere periode kun je de tests het beste uitvoeren onder vergelijkbare omstandigheden: nuchter, en niet de ochtend na overmatig alcoholgebruik, ziekte of ongewoon intensieve training.

WAT JE KRIJGT

Wanneer je resultaten klaar zijn, ontvang je:

- **5 bruikbare inzichten** – je darmgezondheidsindex, IPA-waarde en drie belangrijke metabolietenverhoudingen, elk met advies om ze te verbeteren of te behouden
- **Je darmgezondheidsindex** – een gemakkelijk te begrijpen samenvatting van de balans tussen je darmflora en immuunmetabolieten.
- **Gedetailleerde metabolietgegevens** – de precieze concentraties van IPA, TRP en KYN in je bloed.
- **Analyse van de belangrijkste verhoudingen** – duidelijke uitleg van de belangrijkste verhoudingen en wat ze betekenen voor je darm-immuniteit-metabolische balans.
- **Gepersonaliseerd advies** – wetenschappelijk onderbouwd advies over voeding en levensstijl (zoals vezels en polyfenolen) om je resultaten in de loop van de tijd te verbeteren of te behouden.

WAT WE METEN

Deze test richt zich op drie wetenschappelijk belangrijke verbindingen:

- **Indool-3-propionzuur (IPA) – IPA-waarde** – een nuttig metaboliet dat uitsluitend door darmbacteriën wordt geproduceerd uit tryptofaan afkomstig uit voeding. Hogere waarden worden in verband gebracht met een sterkere darmwand en bescherming tegen oxidatieve stress. IPA wordt steeds vaker erkend als een belangrijke indicator voor de werking van de darmflora en de algehele veerkracht.
- **Tryptofaan (TRP)** – een essentieel aminozuur dat uit voeding verkregen wordt en dat dient als voorloper (uitgangsmateriaal) voor zowel IPA als kynurenine. De beschikbaarheid van tryptofaan en de manier waarop het wordt gemetaboliseerd, kunnen van invloed zijn op de gezondheid van de darmen, de immuniteitsfunctie en de stofwisselingsbalans.

- **Kynurenine (KYN)** – een metaboliet geproduceerd uit tryptofaan via de kynurenineroute, die vaak wordt geactiveerd door verhoogde immuniteitsstress. Hogere kynureninewaarden en een verhoogde KYN:TRP-verhouding worden in verband gebracht met een verhoogde activatie van het immuunsysteem en een verschuiving weg van de productie van nuttige microbiële metabolieten.

We berekenen ook deze belangrijke verhoudingen:

- **IPA:TRP-verhouding – Efficiëntie van de darmflora** – weerspiegelt het aandeel tryptofaan uit voeding dat door darmbacteriën wordt omgezet in IPA, beïnvloed door de samenstelling van de darmflora en het dieet.
- **KYN:TRP-verhouding – Stressindicator van het immuunsysteem** – een gevestigde marker van de activatie en belasting van het immuunsysteem.
- **IPA:KYN-verhouding – Ondersteuning van het immuunsysteem van de darmflora** – een relatieve balansscore die de relatie tussen beschermende en stressgestuurde routes in het tryptofaanmetabolisme laat zien.

Jouw rapport bevat ook een **darmgezondheidsindex**, waarin alle gemeten markers en verhoudingen worden geïntegreerd in een duidelijk, gemakkelijk te begrijpen overzicht van je darm-immuniteit-metabolische balans.

WAAROM HET TRYPTOFAANMETABOLISME BELANGRIJK IS

Het tryptofaanmetabolisme wordt steeds vaker erkend als een belangrijk knooppunt waar de darmen, het immuunsysteem, de hersenen en de metabole gezondheid met elkaar verbonden worden. Darmbacteriën zetten tryptofaan om in een reeks indoolmetabolieten, waaronder IPA – een gezondheidsondersteunend metaboliet dat de integriteit van de darmwand ondersteunt, reacties van het immuunsysteem moduleert en helpt met het beschermen tegen oxidatieve stress.

Uit recent onderzoek blijkt dat hogere IPA-waarden verband houden met metabolische flexibiliteit, glucoseregulatie en de immuniteitsfunctie. Omgekeerd, wanneer het tryptofaanmetabolisme onregelmatig is, wordt er meer omgeleid naar de kynurenineroute – een route die vaak wordt geactiveerd door de stressreacties van je lichaam.

Dit metabolische kruispunt tussen het lichaam en darmbacteriën is niet langer een wetenschappelijke curiositeit – het wordt nu gezien als een hoeksteen van intestinale en systemische homeostase. Door je metabolismeprofiel van tryptofaan te decoderen, onthult de test de functionele output van je darmbacteriën en hoe deze verband houden met de immuun- en metabolische routes. Zo kun je gerichte, bewezen veranderingen doorvoeren om de gezondheid op de lange termijn van binnenuit te ondersteunen.

GECERTIFICEERD EN VEILIG TESTEN

- **Onafhankelijk laboratorium** – geanalyseerd door Vitas, een GMP-gecertificeerd laboratorium met meer dan 25 jaar ervaring in hoogwaardige chromatografische analyse.
- **Anonieme resultaten** – jouw monster is alleen gekoppeld aan jouw unieke test-ID; noch Zinzino noch het laboratorium kan jou identificeren.
- **Gecertificeerde kit** – voldoet aan EU-richtlijn 98/79/EB betreffende medische hulpmiddelen voor in-vitrodiagnostiek en is voorzien van de CE-markering.

JOUW TEST UITVOEREN

1. Voor optimale nauwkeurigheid moet je de test op een lege maag uitvoeren. Doe de test in de ochtend, nadat je minimaal 10 uur hebt gevast. Doe de test voordat je iets eet.

Tijdens het vasten is alleen water toegestaan. De Zinzino-test is een goedgekeurd in-vitro diagnostisch product voor het zelf thuis afnemen van een bloedmonster.

- Was eerst je handen met zeep, spoel ze goed af met warm water en droog ze af.

2. Haal de monsterkaart uit de papieren envelop.

Bewaar de envelop om later te gebruiken.

Scheur het BEWAAR-gedeelte van de monsterkaart en maak een foto van het test-ID. Je kunt UITSLUITEND JOUW testuitslagen bekijken met je anonieme test-ID. Plaats de kaart met de twee cirkels naar boven gericht op de tafel.

3. Stimuleer de bloedstroom door met je arm grote cirkels te maken of je hand 20 seconden lang naar beneden te schudden.

4. Haal het lancet voor eenmalig gebruik uit de verpakking. Verwijder het transparante veiligheidsdopje en het lancet is klaar voor gebruik.

Gebruik het alcoholdoekje om je vingertop schoon te maken (middelvinger wordt aanbevolen).

Plaats het lancet tegen het lagere deel van de vingertop gericht op het verzamel papier op de tafel. Duw de bovenkant van het lancet tegen de vinger totdat je een klik hoort. Het lancet maakt automatisch een kleine prik in de vinger.

5. Raak het filterpapier niet met je vingers aan.

6. Vul de cirkels één voor één met bloed. Knijp zachtjes in je vinger en wacht tot er een druppel bloed in de cirkel valt. Als één druppel bloed de cirkel niet bedekt, laat dan onmiddellijk nog een druppel bloed uit je vinger vallen.

Laat de monsterkaart ten minste 10 minuten lang in horizontale positie op kamertemperatuur staan zodat de monsters goed kunnen drogen.

7. Plaats de monsterkaart terug in de papieren envelop. Plaats vervolgens de papieren envelop in de metalen zak en **sluit deze**.

BELANGRIJK: verwijder het zakje silicagel niet uit de metalen zak.

8. Plaats de gesloten metalen zak in de grote envelop met het laboratoriumadres erop. **OPMERKING:** je MOET de envelop voldoende frankeren (met postzegels) voordat je deze op de post doet.

Ga online en registreer je testcode op **www.zinzinotest.com**. Dit is de webpagina waar je jouw testuitslagen later kunt zien. Het duurt 10-20 dagen voordat je uitslag bekend is.

BELANGRIJK: bewaar het BEWAAR-gedeelte van de kaart. Je kunt online UITSLUITEND JOUW testuitslagen bekijken met je anonieme test-ID.



