

# GUT HEALTH TEST

HEMTEST MED BLODPROV FÖR ATT SPÅRA TARM- OCH METABOLISK AKTIVITET



## HÖJDPUNKTER MED PRODUKTEN

Din tarmmikrobiota påverkar allt från matsmältning och immunitet till ämnesomsättning och humör. Tarmhälso-testet avslöjar dess funktion – vad dina tarmbakterier faktiskt producerar – och hur den aktiviteten påverkar dig. Genom bara ett snabbt fingerstick och en droppe blod mäts tre viktiga tryptofan-härledda föreningar:

- Indol-3-propionsyra (IPA), en gynnsam metabolit som produceras av tarmbakterier.
- Kynurenin (KYN), en metabolit som bildas i kroppen när immunförsvaret aktiveras.
- Tryptofan (TRP), en essentiell aminosyra från din kost.

Dessa resultat visar hur tryptofan omvandlas – till gynnsamt IPA eller stressresponderande kynurenin – och presenteras som fem tydliga hälsomarkörer: ditt tarmhälsoindex, IPA-nivå och tre viktiga förhållanden. Till skillnad från analys av avföringsprov, vilket endast identifierar vilka bakterier som finns, går detta test längre och visar hur bra dessa bakterier fungerar utan krånglet med avföringsprov.

## VIKTIGA FÖRDELAR

- ▶ Mäter funktionen – visar hur dina tarmbakterier tillsammans med din kropp producerar hälsorelaterade metaboliter.
- ▶ Forskningsbaserade markörer – analyserar tre viktiga tryptofanrelaterade metaboliter med koppling till hälsa för tarm, immunförsvaret och metabolism.
- ▶ Avancerad analys – baseras på HPLC-UV-FLD-metoden som ger noggranna resultat.
- ▶ Insikter om balans – visar hur en skyddande metabolit från tarmbakterier är kopplad till andra intressanta markörer.
- ▶ Tydlig poängsättning – dina resultat sammanfattas i ett tarmhälsoindex som är lätt att läsa.
- ▶ Personlig vägledning – skräddarsydda kost- och livsstilsrekommendationer, med fokus på fiber och polyfenoler, baserat på dina unika resultat.
- ▶ Enkelt hemmatest – provtagning på torrt blod (DBS), inget avföringsprov behövs.

ZINZINO

## SÅ FUNGERAR DET

Med ett snabbt stick i fingret samlar du in ett torkat blodprov. Vårt GMP-certifierade partnerlaboratorium mäter tre viktiga tryptofanrelaterade metaboliter i ditt blod: indole-3-propionin (IPA), tryptofan (TRP) och kynurenin (KYN). Baserat på dessa värden beräknas förhållanden som återspeglar balansen mellan gynnsam tarmbakterieaktivitet (IPA) och immunologiska signalvägar i din kropp.

Dina resultat och individuella rekommendationer levereras säkert och anonymt via [zinzinotest.com](http://zinzinotest.com).

**För bästa och mest konsekventa resultat:** Ta blodprovet på morgonen efter fasta (endast intag av vatten under minst 10 timmar) och upprepa det var **120:e dag** för att följa din hälsosresa.

För noggrann jämförelse över tid: utför varje provtagning under liknande förhållanden – på fastande mage och inte morgonen efter överdrivet alkoholintag, sjukdom eller ovanligt intensiv träning.

### VAD DU FÅR

När ditt resultat är klart får du:

- **5 användbara parametrar** – ditt tarmhälsoindex, din IPA-nivå och tre viktiga metabolitkvoter, var och en med vägledning för förbättring eller vidmakthållande
- **Ditt tarmhälsoindex** – en lättförståelig sammanfattning av din balans mellan tarmhälsa, immunförsvar och metabolism.
- **Detaljerade metabolitdata** – exakt koncentration av IPA, TRP och KYN i ditt blod.
- **Viktiga kvotparametrar** – tydliga förklaringar av viktiga kvoter och vad de betyder för balansen mellan din tarm, immunförsvar och metabolism.
- **Individuella rekommendationer** – vetenskapligt grundad vägledning om kost och livsstil (t.ex. fiber och polyfenoler) för att förbättra eller bibehålla dina resultat över tid.

### VAD VI MÄTER

Testet är inriktat på tre vetenskapligt viktiga föreningar:

- **Indol-3-propionsyra (IPA) – IPA-nivån** – en fördelaktig metabolit som bara produceras av tarmbakterier från tryptofan i kosten. Högre nivåer är kopplade till starkare tarmbarriär-integritet och skydd mot oxidativ stress. IPA erkänns i allt högre grad som en nyckelindikator för tarmmikrobiotafunktion och övergripande motståndskraft.
- **Tryptofan (TRP)** – en essentiell aminosyra som erhålls från kosten och fungerar som föregångare (ursprungsmaterial) för både IPA och kynurenin. Hur mycket tryptofan som finns tillgängligt och hur det metaboliseras kan påverka tarmhälsan, immunförsvaret och den metaboliska balansen.
- **Kynurenin (KYN)** – en metabolit som produceras av tryptofan via kynureninvägen, vilken ofta aktiveras av ökad stress på immunförsvaret. Högre kynureninnivåer och en förhöjd KYN/TRP-kvot kopplas till ökad immunaktivering och en övergång från fördelaktig mikrobiell metabolitproduktion.

Vi beräknar även följande kvoter:

- **IPA/TRP-kvot – tarmmikrobiomets effektivitet** – återspeglar andelen tryptofan i kosten som tarmbakterierna omvandlar till IPA och som påverkas av tarmmikrobiotans sammansättning och kost.
- **KYN/TRP-kvot – immunstressindikator** – en fastställd markör för immunaktivering och belastning.
- **IPA/KYN-kvot – mikrobiomets immunstöd** – en relativ indikator som visar förhållandet mellan skyddande och stress-drivna signalvägar i tryptofanmetabolism.

Din rapport innehåller också ett **tarmhälsoindex** som bygger på alla uppmätta markörer och kvoter i en tydlig, lättförståelig översikt över balansen mellan din tarm, immunförsvar och metabolism.

### DÄRFÖR ÄR TRYPTOFANMETABOLISM VIKTIGT

Tryptofanmetabolism erkänns i allt högre grad som en viktig hub i förbindelsen mellan hälsa för tarm, immunförsvar, hjärna och metabolism. Magbakterier omvandlar tryptofan till en rad indolmetaboliter, exempelvis IPA som är en metabolit som stödjer tarmbarriärens integritet, reglerar immunförsvarets respons och skyddar mot oxidativ stress.

Nya forskningsrön visar att en förhöjd IPA-nivå kan kopplas till metabolisk flexibilitet, glukosreglering och immunförsvarets funktion. Omvänt, vid bristande reglering av tryptofanmetabolism, avleds mer av den till kynureninvägen – vilket ofta utlöses av kroppens stressrespons.

Denna metaboliska mötesplats mellan kroppen och tarmbakterierna är inte längre bara en fråga för forskarna, utan betraktas numera som en hörnsten inom intestinal och systemisk homeostas. Genom att avkoda din tryptofanmetabolismprofil visar denna analys vilken funktion tarmbakterierna fyller och hur detta är kopplat till immunologiska och metabola signalvägar – vilket gör att du kan göra riktade, evidensbaserade förändringar som stödjer långsiktig hälsa inifrån och ut.

### GODKÄNT OCH SÄKERT TEST

- **Oberoende laboratorium** – analyserat av Vitas, ett GMP-certifierat laboratorium med över 25 års erfarenhet av högkvalitativ kromatografanalys.
- **Anonyma resultat** – ditt prov kopplas endast till ditt unika prov-ID. Varken Zinzino eller laboratoriet kan identifiera dig.
- **Certifierade kit** – uppfyller EU-förordning 98/79/EB för medicintekniska produkter för in vitro-diagnostik och är CE-märkt.

## TA DITT PROV

**1. För bästa noggrannhet** ska provet tas på tom mage. Ta blodprovet på morgonen efter fasta under natten i minst 10 timmar och innan du äter något på morgonen.

Endast vatten är tillåtet under fasteperioden. Zinzino Test är en godkänd produkt för in vitro-diagnostik för blodprovtagning hemma.

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

**2. Ta ut provkortet** ur papperskuvertet.

Spara kuvertet för senare användning.

Riv av delen SPARA på provkortet och ta en bild av ditt prov-id. Du kan ENDAST se DITT provresultat med ditt anonyma prov-id. Placera kortet med de två cirkarna 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.

Rengör fingertoppen med spritservetten (vi rekommenderar långfingret).

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. Vidrör inte filterpapperet** med fingrarna.

**6. Fyll en cirkel** i taget med blod. Kläm försiktigt med fingret och vänta tills en droppe blod faller inom cirkeln av sig själv. Om en droppe blod inte täcker cirkeln ska du låta ytterligare en droppe blod falla från fingret direkt.

Låt provkortet ligga horisontellt 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 torkmedelspåse från metallpåsen.

**8. Placera den stängda metallpåsen** i det stora kuvertet med laboratoriets adress på. **OBS!** Du MÅSTE sätta på rätt mängd frimärken på kuvertet innan du lägger det i brevlådan.

Registrera din provkod på **www.zinzinotest.com**. På samma webbplats kan du senare se dina provresultat. Det tar 10–20 dagar innan ditt resultat är klart.

**VIKTIGT:** Behåll SPARA-delen av kortet. Du kan ENDAST se DITT provresultat på internet med ditt anonyma prov-id.



