

HbA1c TEST

TEST AF LANGTIDSBLODSUKKER OG VURDERING AF LIVSSTIL



PRODUKTETS HOVEDPUNKTER

Kombineret test og spørgeskema, der tilbyder en samlet vurdering af din livsstil for at gøre dig bevidst ved at måle dit langtidsblodsukker set i forhold til din nuværende livsstil.

Resultaterne af testen vil sammen med svarene på spørgsmålene om livsstil gøre dig i stand til at evaluere, hvordan din nuværende kost og generelle vaner påvirker din krops evne til at kontrollere blodsukkerniveauer, samt hvilken betydning en normal eller forhøjet værdi kan have på dit helbred på længere sigt.

Baseret på de omfattende resultater modtager du personlige anbefalinger om, hvordan kosttilskud, kost, motion og andre livsstilsvalg kan støtte din sundhed i fremtiden. Vi tilbyder også vejledning i, hvad du kan gøre, hvis dit langtidsblodsukker er forhøjet.

VIGTIGE FORDELE

- ▶ **Måling af langtidsblodsukker**
- ▶ **Livsstilevurdering**
- ▶ **Omfatter en risikovurdering for type 2-diabetes**
- ▶ **Personlige anbefalinger for, hvordan du forbedrer din sundhedsstatus**
- ▶ **Følg dine fremskridt**
- ▶ **Anonyme og klinisk nøjagtige testresultater fra et uafhængigt og certificeret laboratorium**

AT TAGE KONTROLLEN STARTER MED EN TEST

Måling af langtidsblodsukkeret gennem hæmoglobin A1c-testen (HbA1c) er en af de vigtigste måder til at overvåge, hvordan din nuværende kost og livsstil støtter dit helbred på langt sigt. Testen måler det gennemsnitlige blodsukker (blodglukose) i kroppen over de sidste tre måneder – noget som påvirkes kraftigt af de valg, vi træffer omkring kost og livsstil i det daglige. Det er vigtigt at fastholde det gennemsnitlige blodsukker på et normalt niveau, og forhøjede niveauer indikerer, at kroppens evne til at kontrollere blodsukkeret med insulin kan være svækket og kræver handling. Det er fordi forhøjet blodsukker kan føre til udvikling af type 2-diabetes og med tiden medføre skader på mange af kroppens systemer såsom øjnene, nerverne og blodårerne.

Den gode nyhed er, at vi selv bestemmer over vores sundhed, og ifølge WHO (World Health Organization) bør folk for at forebygge type 2-diabetes og de medfølgende komplikationer:

- *opnå og oprethold en sund kropsvægt*
- *være fysisk aktive ved at bruge mindst 30 minutter de fleste dage på regelmæssige moderate til intense aktiviteter. Der er brug for mere aktivitet i forbindelse med vægtkontrol*
- *spis sund kost, undgå sukker og mættede fedtsyrer*
- *undgå brug af tobak – rygning øger risikoen for diabetes og hjerte-kar-sygdomme.*

Forandringer i kroppens evne til at kontrollere blodsukkeret er en langsom proces, og selvom en HbA1c-test giver et godt resultat i dag, kan kost- og livsstilsvalg stadig indikere, at dette kan ændre sig på lang sigt.

Derfor har vi introduceret vores egen HbA1c-test, så du kan få et klart udgangspunkt på din sundhedsrejse. Den måler både dit langtidsblodsukkerniveau i dag og tager i betragtning, hvordan din nuværende kost og livsstil støtter din fremtidige sundhed.

ZINZINOS HBA1C TEST

Testen er opdelt i to hoveddele. Først udføres selve målingen med en test, der er nem selv at tage derhjemme. Testen bliver sendt til et laboratorium, som analyserer det langtidsblodsukkerniveau (HbA1c), der findes i kapillært blod, taget fra en fingerspids med tørblodtest-teknikken (DBS). Det er videnskabeligt dokumenteret, at denne teknik er lige så nøjagtig som en venøs blodprøve, når langtidsblodsukkerniveauet analyseres. Det eneste, der kræves, er et par dråber blod på et Whatman-filterpapir, og det tager mindre end et minut at gennemføre testen.

Blodet bliver derefter analyseret af VITAS Analytical Services i Norge, som er et af verdens førende laboratorier indenfor dette område. Efter 10-20 dage kan du bruge dit personlige, anonyme test-ID til at se resultatet på webstedet zinzinotest.com.

Målingen giver vigtige oplysninger om din krops nuværende evne til at kontrollere blodsukkeret, fordi du ved at kende dine nuværende niveauer vil være i stand til at træffe positive valg og tage positive handlinger. Den anden del af testen er en livsstilsvurdering, som giver dig viden om, hvilke handlinger du bør udføre.

Når du logger på med dit test-ID, bliver du bedt om at udfylde et detaljeret spørgeskema for at udføre livsstilsvurderingen. Det vil give dig konteksten, idet oplysninger uden kontekst ofte er meningsløse. Zinzinos livsstilsvurdering vil forbedre din forståelse af dig selv, din sundhedsstatus, hvordan din nuværende livsstil former din fremtidige sundhed og, vigtigst af alt, guide dig mod en

klogere og sundere udgave af dig selv i de kommende år. For at gøre dette kombinerer vi dit testresultat med din livsstilsvurdering og giver point i forhold til, hvordan din nuværende livsstil støtter følgende områder, der kan spores over længere tid:

- Overordnet sundhedsstatus
- Analyse af HbA1c-test
- Risiko for udvikling af type 2-diabetes (taget fra validerede risikovurderingsspørgsmål)
- Stofskifte
- Immunfunktion
- Hjernefunktion
- Tarmfunktion
- Knogler og led

HVAD VI MÅLER

Den hæmoglobin A1c-test, som vi bruger til at måle langtidsblodsukkerniveauet, er en måling af den mængde A1c hæmoglobin-proteiner, som har glukose tilknyttet. Jo højere gennemsnitlig mængde blodglukose (blodsukker), jo mere glukose er der tilknyttet. Den repræsenteres som en måleenhed i mmol/mol (millimol pr. mol), der har været standardmåleenheden for blodsukkerniveauer siden 2009. Resultatet kategoriseres derefter i en af fire forskellige kategorier:

Normalt område	< 34 mmol/mol
Område, der skal overvåges nøje	34 - < 38 mmol/mol
Før-diabetisk område	38 - < 47 mmol/mol
Diabetisk område	> 47 mmol/mol

VÆR OPMÆRKSOM PÅ FØLGENDE! Når dit HbA1c-område er normalt eller skal overvåges nøje, præsenteres den validerede vurdering af risikoen for at udvikle type 2-diabetes, mens risikovurderingen ikke præsenteres, hvis niveauerne er i det før-diabetiske område og derover, da handling allerede tilrådes der.

HVORDAN FUNGERER DET?

1. Tag testen

Begynd med et enkelt prik i din finger, og sæt 1-2 dråber blod på et stykke filterpapir.

2. Aktivér din test

Registrér din test ved at indtaste dit test-ID og udfylde spørgeskemaet om livsstil. Alle data er anonyme.

3. Vent på analysen

Vitas Analytical Services har over 25 års erfaring med banebrydende viden og teknologi, som garanterer at de udfører en uafhængig analyse af din prøve og beskytter dit privatliv.

4. Få dine resultater

Du får adgang til dine resultater i løbet af 10-20 dage, hvor de kan ses i vores letlæselige, grafiske fremstillinger.

5. Start din rejse

Drag fordel af et klart udgangspunkt for din rejse til en bedre sundhed. Justér og/eller oprethold dine valg i forbindelse med kost og livsstil for at opnå en bedre sundhed i dit liv.

6. Følg dine fremskridt

Langtidsblodsukker er følsomt overfor de valg, du træffer med hensyn til kost og aktivitet på daglig basis. Derfor vil dine resultater ændre sig i forhold til de valg, du træffer. Vi anbefaler, at du aktivt overvåger disse værdier baseret på dine personlige testanbefalinger for at sikre, at de valg, du træffer, er de bedste for din sundhed.



Norwegian Innovation

ZINZINO

UAFHÆNGIGT LABORATORIUM

Vitas er et uafhængigt GMP-certificeret kemisk analyselaboratorium, og er anerkendt som førende virksomhed inden for den moderne brug af tørblodstests. De har 25 års erfaring med tilpasset kromatografisk analyse af højeste kvalitet, baseret på banebrydende viden og teknologi. Vitas stammer fra ernæringsafdelingen hos instituttet for grundlæggende medicinske videnskaber, Oslos Universitet, der er Europas største ernæringsafdeling.

CERTIFICERET TESTSÆT

Zinzinos tørblodstest er certificeret til at overholde EU-forordningen 98/79/EB på in vitro diagnostisk (IVD) medicinsk udstyr. Det betyder, at testen og alle dens komponenter overholder gældende love og forordninger, og at sættet er udstyret med CE-mærket.

TAG TESTEN

1. 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 spritservietten 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.

For at registrere dit test-ID online, besøg **www.zinzinotest.com**. Dette er webstedet, 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 med dit anonyme test-ID.

9. Næste trin er at udfylde spørgeskemaet om livsstil ved at logge på med dit anonyme test-ID. For at kunne besvare alle spørgsmålene, skal du bruge et målebånd og tidligere Balance- og/eller Vitamin D-test-ID'er.

10. Sådan måler du din talje:

- Anbring et målebånd omkring midten af kroppen, lige over navlen.
- Sørg for, at det sidder stramt, uden at det trykker huden ind.
- Ånd naturligt ud og registrer dit mål.
- Foretag målingen igen, bare for at være sikker.

RÅD!

Hvis du ikke har et målebånd, kan du bruge en snor på samme måde som med målebåndet, og derefter måle snoren med et centimetermål.

