

# HbA1c TEST

## TEST AV LANGSIKTIG BLODSUKKER OG VURDERING AV LIVSSTIL



### PRODUKTHØYDEPUNKTER

Kombinert test og spørreundersøkelse som tilbyr generell livsstilsvurdering for økt selvbevissthet ved måling av langvarige blodsukkernivå i sammenheng med livsstil.

Resultatene av testen sammen med svar om livsstil fra deg gjør at du får evaluert hvordan kostholdet og generelle vaner påvirker kroppens evne til å kontrollere blodsukkernivået, og hvilke implikasjoner en normal eller forhøyet verdi kan ha for helsen på sikt.

Med grunnlag i de omfattende resultatene får du personlig tilpasset anbefalinger om hvordan ekstra tilskudd, kosthold, trening og andre livsstilsvalg kan styrke fremtidig helse. Vi tilbyr også veiledning om hva du gjør hvis du har forhøyet fast blodsukkernivå.

### VIKTIGE FORDELER

- ▶ **Måling av fast blodsukkernivå**
- ▶ **Vurdering av livsstil**
- ▶ **Inkluderer en risikovurdering av type 2 diabetes**
- ▶ **Individuelle anbefalinger til hvordan du får bedre helse**
- ▶ **Spor framgangen**
- ▶ **Anonyme og kliniske nøyaktige testresultater fra et uavhengig og sertifisert laboratorium**

## TA KONTROLLEN, TA EN TEST

Måling av langvarig blodsukker med en Hemoglobin A1c (HbA1c)-test er en av de viktigste testene du kan ta for å overvåke hvordan kostholdet og livsstilen styrker langvarig helse. Testen måler kroppens gjennomsnittlige blodsukker (glukose i blodet) over de siste tre månedene, noe som i stor grad påvirkes av kostholdet og hverdagens livsstilsvalg. Helt essensielt er det at blodsukkeret holdes på et normalt nivå, og høye nivåer indikerer at kroppens evne til å kontrollere blodsukkeret med insulin kan være hemmet og krever handling. Dette er fordi høyt blodsukker over tid kan føre til utvikling av type 2 diabetes og skade mange av kroppens systemer, som øynene, nervene og blodårene.

De gode nyhetene er at alle har helsen i egne hender og ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) bør de fleste, for å forhindre type 2 diabetes og medfølgende komplikasjoner, gjøre følgende:

- *oppnå og hold en sunn kroppsvekt;*
- *være fysisk aktive, og gjøre minst 30 minutter med jevnlig moderat til intensiv aktivitet de fleste dager. Mer aktivitet er nødvendig for vektkontroll;*
- *spis et sunt kosthold, unngå sukker og mettet fett; og*
- *unngå tobakksbruk, røyking øker risikoen for diabetes og hjerte- og karsykdommer.*

Endringer i kroppens evne til å kontrollere blodsukkeret er en langsom prosess, og selv om en HbA1c-test vil kunne gi et godt resultat i dag, kan kosthold og livsstilsvalg likevel indikere at dette vil kunne endre seg på lang sikt.

Derfor har vi introdusert vår egen HbA1c-test, for å gi deg et tydelig startsted for veien videre med egen helse. Testen måler i dag både fast blodsukkernivå, og tar med i beregning hvordan dagens kosthold og livsstil styrker fremtidig helse.

## ZINZINOS HBA1C TEST

Testen deles inn i to hoveddeler. Først utføres den faktiske målingen med en enkel selvtest til hjemmebruk som sendes inn til et laboratorium for analyse av fast blodsukkernivå (HbA1c) som finnes i kapillærblod fra en fingertupp ved hjelp av tørket blodflekk-teknikken (Dried BloodSpot (DBS)). Det er vitenskapelig påvist at denne teknikken er like nøyaktig som en venøs blodprøve når fast blodsukkernivå analyseres. Alt det krever er noen få dråper blod på et Whatman® filterpapir, og den tar mindre enn ett minutt å fullføre.

Blodet blir så analysert av VITAS Analytical Services i Norge, et av verdens ledende laboratorier innenfor dette området. Resultatet vises deretter etter ca. 10–20 dager på nettstedet [zinzinotest.com](https://zinzinotest.com) når du bruker en personlige og anonyme test-ID.

Denne målingen gir vital informasjon om kroppens nåværende evne til å kontrollere blodsukker, og kjenner du til disse verdiene, styrkes du til å ta positive valg og gjøre positive handlinger. For å vite hva slags handlinger som bør iverksettes, er testens andre del en vurdering av livsstil.

Når du logger deg på med test-IDen, og du blir bedt om å fylle ut et detaljert spørreskjema for å gå gjennom vurderingen av livsstil. Dette gir sammenhengen. Informasjon uten sammenheng er nemlig ofte meningsløs. Zinzinos livsstilsvurdering gir deg økt innsikt i deg selv, hvordan helsen er i dag og hvordan dagens livsstil former hva slags helse du har i fremtiden, og enda mer prekært, veileder deg mot et lysere og sunnere jeg i årene fremover. For å gjøre det

kombinerer vi testresultatet fra livsstilsvurderingen og gir deg en poengsum etter hvordan dagens livsstil støtter følgende områder som du sporer over tid:

- Generell helsestatus
- Analyse av HbA1c-test
- Risiko for å utvikle type 2 diabetes (hentet fra godkjente spørsmål om risikovurdering)
- Metabolisme
- Immunforsvar
- Hjernefunksjon
- Tarmfunksjon
- Ben og ledd

## HVA VI MÅLER

Hemoglobin A1c-testen som vi bruker til å måle fast blodsukkernivå, er et mål på andelen av A1c-hemoglobinproteiner som har glukose festet til seg. Jo høyere gjennomsnittlig andel av glukose i blodet (blodsukker), jo mer glukose har festet seg. Det representeres som en enhet ved måling av mmol/mol (millimoler per mole), og det har vært standardmåling for blodsukkernivå siden 2009. Resultatet føyes inn under en av fire forskjellige kategorier:

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| Normal rekkevidde              | < 34 mmol/mol      |
| Rekkevidde for nøye overvåking | 34 – < 38 mmol/mol |
| Prediabetisk rekkevidde        | 38 – < 47 mmol/mol |
| Diabetisk rekkevidde           | > 47 mmol/mol      |

**MERK!** Er du i rekkevidden for normal eller nøye overvåking av HbA1c, presenteres den godkjente risikovurderingen for utvikling av type 2 diabetes, men er nivåene i forventet rekkevidde eller over, presenteres ikke risikovurderingen siden det allerede anbefales at det kreves handling.

## HVORDAN FUNGERER DET?

### 1. Ta testen

Start med å prikke i fingeren og sett 1–2 dråper blod på et filterpapir.

### 2. Aktiver testen

Registrer testen ved å angi test-IDen og fyll ut spørreskjemaet om livsstil. Alle data er anonyme.

### 3. Vent på analysene

Vitas Analytical Services har mer enn 25 års erfaring med banebrytende kunnskap og teknologi, som garanterer at de analyserer prøven uavhengig og ivaretar personvernet.

### 4. Få resultatene

Resultatene er tilgjengelige og vises i Zinzinos lettfattelige grafiske fremstillinger innen 10–20 dager.

### 5. Start på reisen

Nyt godt av et tydelig startpunkt på veien til bedre helse. Gjør små endringer og/eller hold deg til kostholdet og livsstilsvalgene for bedre helse hele livet.

### 6. Spor framgangen

Det faste blodsukkeret er sensitivt for valgene du gjør når det gjelder kosthold og daglig aktivitet. Dermed vil resultatene endres etter valgene du gjør. Vi anbefaler at du holder disse verdiene under aktiv oversikt etter anbefalingene fra den personlige testen. Det er for å sikre at valgene du gjør er de beste for helsen.

## UAVHENGIG LABORATORIUM

Vitas er et GMP-sertifisert laboratorium for kjemiske analyser, og anerkjent som markedsledende innen moderne bruk av testing fra tørkede blodflekker. De har over 25 års erfaring i høykvalitets analysearbeid innen kromatografi, basert på nyskapende kunnskap og teknologi. Det stammer fra ernæringsavdelingen ved Institutt for medisinske basalfag ved Universitetet i Oslo, den største avdelingen for ernæring i Europa.

## SERTIFISERT TESTSETT

Zinzino-testet blodpunkttest er sertifisert til å samsvare med europeisk forskrift 98/79/EB på in vitro-diagnostisk (IVD) medisinsk utstyr. Dette betyr at testen og alle komponentene er i samsvar med gjeldende lover og forskrifter, og at settet har CE-merket.

## TA TESTEN

**1.** Zinzino test er et godkjent in vitro diagnoseprodukt for personlig blodprøvetaking hjemme.

**- Start med å vaske hendene med såpe. Skyll hendene godt med varmt vann og tørk dem.**

**2.** Ta ut **testkortet** fra papirkonvolutten.

Spar på konvolutten for senere bruk.

Riv av **SPAR**-delen på testkortet og ta et bilde av test-ID-en. Du kan **BARE** se testresultatet med din anonyme test-ID. Plasser kortet med de to sirkelene vendt opp på bordet.

**3. Stimuler blodstrøm** ved å lage store sirkler med armen eller riste hånden nedover i 20 sekunder.

**4.** Ta ut lansetten til engangsbruk. Fjern den gjennomsiktige sikkerhetshetten og lansetten er klar for bruk.

Bruk renseservietten for å rengjøre fingertuppen (det anbefales å bruke langfingeren).

Plasser lansetten mot **lavere** del av fingertuppen vendt mot prøvetakingspapiret på bordet. Skyv toppen av lansetten mot fingertuppen til du hører et klikk. Lansetten vil automatisk lage et lite stikk i fingeren.

**5.** Ikke berør filterpapiret med fingrene.

**6.** Fyll en sirkel om gangen med blod. Klem fingeren din forsiktig og vent til en dråpe blod faller ned på sirkelen av seg selv. Hvis en dråpe blod ikke dekker sirkelen, kan du la en ekstra dråpe dryppe så raskt som mulig.

La **testkortet** stå i horisontal stilling ved romtemperatur i minst 10 minutter for at testene skal tørke godt.

**7.** Legg **testkortet** tilbake i papirkonvolutten. Plasser deretter papirkonvolutten inn i metallposen og **lukk den**.

**VIKTIG:** Ikke fjern tørkemiddelposen fra metallposen.

**8.** Plasser den lukkede metallposen i den store konvolutten med laboratorieadressen på den. **MERK!** Du **må** sette riktig mengde porto (frimerker) på konvolutten før du legger den i postboksen.

Registrer testkoden på **www.zinzinotest.com**. Dette er nettstedet der du kan se testresultatene dine senere. Det tar 10–20 dager til resultatene er klare.

**VIKTIG:** Behold **SAVE** (SPAR)-delen av kortet. Du kan **BARE** se testresultatet med din anonyme test-ID.

**9.** Neste trinn er å besvare spørreskjemaet om livsstil ved å logge på med din anonyme test-ID. For å besvare alle spørsmålene, må du ha tilgang til målebånd og tidligere Balance og/eller vitamin D test-ID-er.

**10.** Hvordan du måler midjen:

- Ta et målebånd rundt midjen, rett over navlen.
- Pass på at det sitter godt, men det skal ikke strammes inn i huden.
- Pust naturlig ut og ta målingen.
- Ta målet igjen, bare for å være sikker.

## TIPS!

Har du ikke målebånd, bruker du et silkebånd som om det var et målebånd og måler silken med en målestokk.

