

HbA1c TEST

TEST LANGETERMIJNBLOEDSUIKER EN BEOORDELING LEVENSTIJL



HOOGTEPUNTEN VAN HET PRODUCT

Een gecombineerde test en vragenlijst die een algemene beoordeling van de levensstijl biedt ter verhoging van het zelfbewustzijn door het meten van je langetermijnbloedsuikerspiegel in de context van je huidige levensstijl.

Met de resultaten van de test en uw antwoorden op de vragen over uw levensstijl kun je zelf beoordelen hoe je huidige eetpatroon en algemene gewoonten invloed hebben op het vermogen van je lichaam om je bloedsuikerspiegel te controleren en welke gevolgen een normale of hoge waarde op de lange termijn voor je gezondheid kan hebben.

Op basis van de volledige uitslagen ontvang je gepersonaliseerde aanbevelingen over je supplementatie, voeding, lichaamsbeweging en andere keuzes voor je levensstijl die je toekomstige gezondheid kunnen beïnvloeden. Wij bieden ook advies over wat je kunt doen als je hoge langetermijnbloedsuikerspiegel hebt.

BELANGRIJKSTE VOORDELEN

- **Meting van langetermijnbloedsuikerspiegel**
- **Beoordeling van de levensstijl**
- **Bevat een risicobeoordeling voor diabetes type 2**
- **Persoonlijke aanbevelingen over hoe je jouw gezondheidstoestand kunt verbeteren**
- **Volg je vooruitgang**
- **Anonieme en klinisch nauwkeurige testuitslagen van een onafhankelijk en gecertificeerd laboratorium**

CONTROLE IN EIGEN HAND NEMEN BEGINT MET EEN TEST

Het meten van de langetermijnbloedsuiker met de Hemoglobine A1c (HbA1c)-test is een van de belangrijkste tests die je kunt uitvoeren om te zien in hoeverre je huidige eetpatroon en levensstijl je langetermijngezondheid ondersteunt. De test meet de gemiddelde bloedsuiker (bloedglucose) in het lichaam gedurende de laatste drie maanden. Dit is iets wat in hoge mate wordt beïnvloed door het eetpatroon en onze keuzes over de levensstijl die we dagelijks maken. Het is essentieel om de gemiddelde bloedsuiker op een normaal niveau te houden. Hogere niveaus wijzen erop dat het vermogen van het lichaam om de bloedsuiker te controleren door het gebruik van insuline kan zijn verminderd en roept op tot actie. Dat komt omdat een hoge bloedsuikerspiegel kan leiden tot de ontwikkeling van diabetes type 2 en met de tijd vele lichamelijke systemen kan beschadigen, zoals de ogen, zenuwen en bloedvaten.

Het goede nieuws is dat we onze gezondheid in eigen hand hebben en volgens de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) moeten mensen om diabetes type 2 en de bijbehorende complicaties te helpen voorkomen:

- een gezond lichaamsgewicht bereiken en behouden;
- lichamelijk actief zijn – op de meeste dagen ten minste 30 minuten per dag regelmatige, gematigd-intensieve activiteiten uitvoeren. Er is meer activiteit vereist voor gewichtsbeheersing;
- eet gezond, vermijd suiker en verzadigde vetten; en
- vermijd tabak – roken verhoogt de kans op diabetes en cardiovasculaire aandoeningen.

Veranderingen in het vermogen van het lichaam om de bloedsuiker te beheersen is een langzaam proces. Ook al kan een HbA1c-test vandaag goede resultaten laten zien, toch kunnen het eetpatroon en de keuzes die je maakt voor je levensstijl erop wijzen dat dit op de lange termijn mogelijk verandert.

Daarom introduceren wij onze eigen HbA1c-test waarmee je een duidelijk startpunt hebt voor je gezondheidstraject. Het meet je langetermijnbloedsuikerspiegel, maar houdt er ook rekening mee op welke manier je huidige eetpatroon en levensstijl je toekomstige gezondheid beïnvloedt.

DE ZINZINO HBA1C TEST

De test is onderverdeeld in twee hoofddelen. Eerst wordt de feitelijke meting uitgevoerd met een eenvoudige thuistest die je zelf uitvoert en in het laboratorium wordt geanalyseerd op de langetermijnbloedsuikerspiegel (HbA1c) in capillair bloed dat uit de vingertop wordt verkregen met de techniek van de droge bloedvlektest (DBS). Het is wetenschappelijk bewezen dat deze techniek voor de analyse van de langetermijnbloedsuikerspiegel net zo nauwkeurig is als een monster van het aderlijk bloed. Het enige wat nodig is, zijn een paar druppels bloed op een Whatman-filterpapier en het is in minder dan een minuut klaar.

Dan wordt het bloed geanalyseerd door VITAS Analytical Services in Noorwegen, een van de belangrijkste laboratoria ter wereld op dit gebied. De uitslag wordt na ongeveer 10-20 dagen weergegeven op de website zinzinotest.com en kun je inzien met je persoonlijke, anonieme test-ID.

Deze meting levert essentiële informatie over het huidige vermogen van je lichaam om je bloedsuiker te beheersen, want als je je huidige gehalte kent, word je flink geholpen om positieve keuzes te maken en positieve actie te ondernemen. Om te weten welke acties je het best kunt ondernemen, is het tweede deel van de test een beoordeling van de levensstijl.

Als je inlogt met de test-ID, zul je worden gevraagd om een gedetailleerd vragenformulier in te vullen waarmee je de beoordeling van de levensstijl uitvoert. Dit geeft de context, want informatie zonder context is vaak zinloos. De Zinzino-beoordeling van de levensstijl verhoogt het inzicht in jezelf, je gezondheidstoestand, hoe je huidige levensstijl je toekomstige gezondheid vormt, en het belangrijkste, begeleidt je naar een mooiere en gezondere jij in de komende jaren. Hiervoor combineren we je testuitslag met de beoordeling van je levensstijl en geven een score van hoe je huidige levensstijl de volgende gebieden ondersteunt, die je met de tijd moet volgen:

- Algemene gezondheidstoestand
- HbA1c-testanalyse
- Risico op de ontwikkeling van diabetes type 2 (op basis van gevalideerde risicobeoordelingsvragen)
- Metabolisme
- Immunfunctie
- Hersenfunctie
- Darmfunctie
- Botten en gewrichten

WAT WE METEN

De Hemoglobine A1c-test die we gebruiken voor het meten van de langetermijnbloedsuikerspiegel is een meting van de hoeveelheid A1c hemoglobine-eiwitten waaraan glucose is gehecht. Hoe hoger de gemiddelde hoeveelheid bloedglucose (bloedsuiker), des te meer glucose is er aangehecht. Het wordt weergegeven als een meeteenheid in mmol/mol (millimolen per mol) die sinds 2009 de standaardmeting voor bloedsuikerspiegels vormt. De uitslag wordt dan onderverdeeld in een van de vier verschillende categorieën:

Normaal bereik	< 34 mmol/mol
Bereik voor nauwkeurig blijven volgen	34 – < 38 mmol/mol
Voordiaabetisch bereik	38 – < 47 mmol/mol
Diabetisch bereik	> 47 mmol/mol

OBS! In een normaal HbA1c-bereik of 'nauwkeurig blijven volgen'-bereik wordt de gevalideerde risicobeoordeling voor het ontwikkelen van diabetes type 2 weergegeven. Als de gehaltes echter in het voordiaabetische bereik of hoger zijn, wordt de risicobeoordeling niet weergegeven, omdat al immers opgeroepen wordt actie te ondernemen.

HOE WERKT HET?

1. Doe je test

Begin met een prikje in je vinger en laat 1-2 druppels bloed op een filterpapiertje vallen.

2. Activeer je test

Registreer je test door je test-ID in te voeren en de vragenlijst over je levensstijl in te vullen. Alle gegevens zijn anoniem.

3. Wacht op de analyse

Vitas Analytical Services heeft ruim 25 jaar ervaring en maakt gebruik van geavanceerde kennis en technologie die garanderen dat je monster onafhankelijk wordt geanalyseerd en je privacy wordt gewaarborgd.

4. Krijg je uitslagen

Je uitslagen worden binnen 10-20 dagen geanalyseerd en weergegeven in overzichtelijke grafieken.

5. Start je reis

Profiteer van een duidelijk startpunt voor je reis naar een betere gezondheid. Wijzig op milde wijze je eetpatroon en/of behoud je keuzes op het gebied van voeding en levensstijl voor een betere gezondheid.



Norwegian Innovation

ZINZINO

6. Volg je vooruitgang

De lange-termijn bloedsuiker is gevoelig voor de keuzes die je maakt wat betreft je dagelijkse eetpatroon en activiteiten. Daarom zullen je uitslagen veranderen op basis van de keuzes die je maakt. We adviseren om deze waarden die zijn gebaseerd op je persoonlijke testaanbevelingen actief te blijven volgen, zodat de keuzes die je maakt ook de beste keuzes voor je gezondheid zijn.

ONAFHANKELIJK LABORATORIUM

Vitas is een GMP-gecertificeerd laboratorium voor chemische analyse dat is erkend als een van de vooraanstaande pioniers in het gebruik van de drogebloedtestmethode. Ze hebben 25 jaar ervaring in het leveren van hoogwaardige chromatografische analyse op maat, op basis van geavanceerde kennis en technologie. Vitas is voortgekomen uit de Voeding-vakgroep van het Instituut voor Medische Basiswetenschappen aan de Universiteit van Oslo, de grootste Voeding-vakgroep in Europa.

GECERTIFICEERDE TESTKIT

De Zinzino drogebloedvlektest is gecertificeerd en voldoet aan de Europese verordening 98/79/EB betreffende in-vitro diagnostische (IVD) medische hulpmiddelen. Dit betekent dat de test en alle componenten daarvan overeenstemmen met de toepasselijke wetten en voorschriften. Daarom is de kit voorzien van de CE-markering.

DE TEST AFNEMEN

1. 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 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 een 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 tas in de grote envelop met het laboratoriumadres erop. **LET OP!** Je **moet** de envelop voldoende frankeren (met postzegels) voordat je deze op de post doet.

Om je testcode te registreren ga je naar **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 **uitsluitend jouw** testuitslagen bekijken met je anonieme test-ID.

9. De volgende stap is het beantwoorden van de vragenlijst over je levensstijl door in te loggen met je anonieme test-ID. Om alle vragen te kunnen beantwoorden moet een meetlint hebben en beschikken over de vorige Balance en/of Vitamin D test-ID's.

10. Hoe meet je je middel:

- Plaats een meetlint rond je middel, net boven je navel.
- Zorg dat het strak zit, maar niet in je huid drukt.
- Adem natuurlijk uit en doe de meting.
- Verricht de meting nogmaals voor de zekerheid.

TIP!

Als je geen meetlint hebt, gebruik dan een koord en meet het gemeten stuk met een meetlat.

