

HbA1c TEST

LÅNGSIKTIG UTVÄRDERING AV BLODSOCKER OCH LIVSSTIL



HÖJDPUNKTER MED PRODUKTEN

En kombination av test och undersökning som ger en övergripande livsstilsutvärdering som ökar självmedvetenheten genom att mäta ditt långtidsblodsocker kopplat till din aktuella livsstil.

Resultaten från testet tillsammans med dina svar på livsstilsenkäten gör det möjligt för dig att utvärdera hur dina aktuella matvanor och övergripande vanor påverkar din kropps förmåga att styra blodsockernivåerna, och vilka antydningar ett normalt eller uppskattat värde kan ha på din långsiktiga hälsa.

Baserat på de omfattande resultaten får du personliga rekommendationer kring hur tillskott, diet, träning och livsstilsval kan fungera som en hjälp för din framtida hälsa. Vi erbjuder även vägledning kring vad du ska göra om du har förhöjda långsiktiga blodsockernivåer.

VIKTIGA FÖRDELAR

- ▶ **Mätning av långtidsblodsockernivåer**
- ▶ **Livsstilsbedömning**
- ▶ **Inkluderar en typ 2 diabetesriskbedömning**
- ▶ **Personliga rekommendationer kring hur du förbättrar din hälsa**
- ▶ **Spåra dina framsteg**
- ▶ **Anonymt och kliniskt exakta testresultat från ett oberoende och certifierat labb**

DU TAR KONTROLL GENOM ATT BÖRJA MED ETT TEST

Mätning av långsiktigt blodsocker genom Hemoglobin-testet A1c (HbA1c) är ett av de viktigaste testerna du kan göra för att övervaka hur din aktuella diet och livsstil stöder din långsiktiga hälsa. Testet mäter genomsnittlig blodsockernivå (blodglukos) i kroppen under de senaste tre månaderna, något som påverkas mycket av de matvanor och den livsstil vi har i vår vardag. Att hålla en genomsnittlig normal blodsockernivå, där förhöjda nivåer indikerar att kroppens förmåga att kontrollera blodsockret genom användning av insulin kan påverkas och kräver åtgärd. Detta beror på att förhöjda blodsockernivåer kan leda till utveckling av diabetes typ 2 och över tid skada kroppens olika system, såsom ögon, nervsystem och kärlsystem.

De goda nyheterna är att vi har vår hälsa i våra egna händer och enligt WHO (World Health Organization), att vi bidrar till att förhindra diabetes typ 2 och dess komplikationer, som människor ska:

- uppnå och bevara en hälsosam kroppsvikt;
- vara fysiskt aktiv – göra minst 30-minuters regelbunden, måttlig och intensiv aktivitet de flesta dagar. Mer aktivitet krävs för viktkontroll;
- äta en hälsosam kost, undvika socker och mättade fetter; och
- undvika användning av tobak – rökning ökar risken för diabetes och hjärt- och kärlsjukdom.

Ändringar i kroppens förmåga att styra blodsocker är en långsam process och även genom ett HbA1c-test kan resultaten se bra ut, även när matvanor och livsstil kan behöva förändras på lång sikt.

Det är anledningen till att vi har introducerat vårt HbA1c-test för dig, för att få en tydlig startpunkt på din friskvårdsresa. Den mäter både ditt långtidssocker idag och tar hänsyn till hur dina aktuella matvanor och din livsstil kan påverka din framtida hälsa.

ZINZINO HBA1C TEST

Testet är indelat i två huvuddelar. Först utförs den aktuella mätningen med ett enkelt, labbtest för analys av långsiktiga blodsockernivåer (HbA1c) som återfinns i kapillärblodet som du får från en fingertopp med DBS-teknik. Denna teknik är vetenskapligt prövad och fungerar som ett exakt blodprov när långtidssocker analyseras. Allt som krävs är några droppar blod på ett Whatman-filterpapper och det tar mindre än en minut att slutföra.

Blodet analyseras sedan av VITAS Analytical Services i Norge, ett av världens ledande labb inom området. Resultatet visas, efter omkring 10–20 dagar, på webbplatsen för zinzinotest.com, där du använder ditt personliga och anonyma test-ID.

Denna mätning erbjuder grundläggande information gällande din kropps förmåga att styra blodsockret, eftersom du genom att känna till dina aktuella nivåer kan göra positiva val och vidta positiva åtgärder. För att veta vilka åtgärder du ska vidta är den andra delen av testet en utvärdering av din livsstil.

När du loggar in med ditt test-ID ombeds du fylla i en detaljerad undersökning för att utvärdera livsstilsbedömningen. Detta ger kontexten, eftersom information utan kontext ofta blir meningslös. Zinzino livsstilsbedömning ökar din förståelse för dig själv, din hälsostatus, hur din aktuella livsstil formar din framtida hälsa, och viktigast av allt, du får en vägledning mot ett ljusare och friskare du under kommande år. För att göra detta kombinerar vi dina testresultat med din livsstilsutvärdering och värderar dig i hur din aktuella livsstil stöder följande områden för att du ska kunna göra spårningar över tid:

- Övergripande hälsostatus
- HbA1c testanalys
- Risk för att utveckla diabetes typ 2 (taget från validerade riskbedömningsfrågor)
- Metabolism
- Immunfunktion
- Hjärnfunktion
- Bukfunktion
- Ben & leder

VAD VI MÄTER

Hemoglobin A1c-test som vi använder för att mäta långtidssocker med är en mätning av mängden A1c hemoglobinproteiner som innehåller glukos. Ju högre mängd blodglukos (blodsocker) i genomsnitt, desto mer glukos finns det. Det representeras som en måttenhet i mmol/mol (millimoler per mol) som har varit standardmätning för blodsockernivåer sedan 2009. Resultatet kategoriseras sedan i en av 4 olika kategorier:

Normalt intervall	< 34 mmol/mol
Övervaka noggrant intervallet	34 – < 38 mmol/mol
Prediabetiskt intervall	38 – < 47 mmol/mol
Diabetiskt intervall	> 47 mmol/mol

OBS! När du är i normalläge eller noggrant övervakar HbA1c-intervallet presenteras en validerade riskbedömningen för utveckling av diabetes typ 2, där riskbedömningen om nivåerna är i prediabetiskt intervall eller högre, inte presenteras, eftersom du redan har informerats om garantiåtgärden.

HUR FUNGERAR DETTA?

1. Ta ditt test

Börja med att helt enkelt sticka ditt finger och låt 1–2 droppar blod droppa ut på ett filterpapper.

2. Aktivera ditt test

Registrera ditt test genom att ange ditt test-ID och fylla i undersökningen kring livsstil. Alla data är anonyma.

3. Vänta på analysen

Vitas Analytical Services har mer än 25 års erfarenhet av topp-modern kunskap och teknik, som garanterar att de analyserar ditt test oberoende och skyddar din sekretess.

4. Få dina resultat

Dina resultat är åtkomliga och visas i våra användarvänliga tabeller inom 10–20 dagar.

5. Starta din resa

Dra nytta av en tydlig startpunkt för din resa för bättre hälsa. Modifiera försiktigt och/eller bevara dina matvanor och livsstilsval för bättre hälsa.

6. Spåra dina framsteg

Långtidssocker är känsligt för vilka val du gör när det gäller matvanor och din dagliga aktivitet. I detta ändras dina resultat baserat på de val du gör. Vi rekommenderar att du aktivt övervakar dessa värden baserat på dina personliga testrekommendationer för att säkerställa att valen du gör är bästa tänkbara för din hälsa.



Norwegian Innovation

ZINZINO

OBEROENDE LABB

Vitas är ett GMP-certifierat labb för kemiskt analysavtal och identifierat som en ledande aktör inom modern användning av tester av torkat blod. De har 25+ års erfarenhet av att erbjuda högkvalitativ, anpassad, kromotografisk analystjänst, baserat på toppmodern kunskap och teknik. Den har sitt ursprung i Department of Nutrition, Institute of Basic Medical Sciences, University of Oslo, den största näringsavdelningen i Europa.

CERTIFIERAT TESTKIT

Zinzino Dried Blood Spot Test är certifierat för att uppfylla kraven enligt den europeiska förordningen 98/79/EB för in vitro-diagnostik (IVD) i medicintekniska enheter. Detta innebär att testet och alla dess komponenter uppfyller kraven i enlighet med gällande lagstiftning och förordningar och att kitet får en CE-märkning.

ATT TA TESTET

1. Zinzino Test är en godkänd produkt för in vitro-diagnostisk för insamling av blodprover hemma.

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

2. Ta ut **provkartan** ur papperskuvertet.

Spara kuvertet för senare användning.

Riv av delen **SPARA** på provkartan och ta en bild av ditt test-ID. Du kan **endast** se **ditt** testresultat med ditt anonyma test-ID. Placera kortet med de två cirkelarna 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.

Använd trasan indränkt i alkohol för att rengöra fingertoppen (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. Rör 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.

Lämna **provkortet** i horisontellt läge 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 slutna metallpåsen i det stora kuvertet med laboratorieadressen på. **OBS!** Du **måste** sätta på rätt mängd porto (frimärken) på kuvertet innan du lägger det på brevlådan.

Registrera din testkod på **www.zinzinotest.com**. Detta är webbplatsen där du senare kan se dina testresultat. Det tar 10–20 dagar innan ditt resultat är klart.

VIKTIGT: Behåll **SPARA**-delen av kortet. Du kan **endast** se **ditt** testresultat med ditt anonyma test-ID.

9. Nästa steg är att besvara livsstilsundersökningen genom att logga in med ditt anonyma test-ID. För att kunna svara på alla frågor behöver du få åtkomst till ett måttband, och tidigare Balance- och/eller test-ID för Vitamin D.

10. Hur du tar ett midjemått:

- Placera ett måttband runt midjan, precis ovanför naveln.
- Se till att det sitter tätt, men inte skär in i huden.
- Gör en naturlig utandning och utför mätningen.
- Utför mätningen igen, för att vara säker.

TIPS!

Om du saknar måttband kan du använda ett annat band och mäta med en linjal.

