

VITAMIN D TEST

SELVTEST TIL ANALYSE AF VITAMIN D-STATUS I BLODET



PRODUKTETS HOVEDPUNKTER

Vitamin D Test er en fortrolig, laboratorieanalyseret, tørret blodplet test, der afslører aktuel status og hjælper med at tilpasse ernæringsmæssige behov for Vitamin D. Den er hurtig og nem at tage, og resultatet af Vitamin D-status opsummeres i letforståelig grafik.

Ved at tage testen får du indsigt i dine Vitamin D-niveauer, og du får tilpassede anbefalinger til, hvordan du kan vedligeholde eller forbedre dine niveauer. Det anbefales at tage testen hver 120. dag for at overvåge din status og tilpasse dit indtag og din livsstil i henhold til årstidens variationer.

VIGTIGE FORDELE

- ▶ **Måler Vitamin D-status**
- ▶ **Hurtigt og let**
- ▶ **Dybdegående indsigt**
- ▶ **Følg dine fremskridt**
- ▶ **Anonyme testresultater fra et uafhængigt laboratorium**

FÅ MERE AT VIDE OM DIN SUNDHED

Zinzinos Vitamin D Test er en nem selvtest til analyse af Vitamin D-niveauet, der findes i kapillært blod fra fingerspidsen ved hjælp af teknikken Dried Blood Spot (Tørret blodplet) eller DBS. Det er videnskabeligt bevist, at en DBS er lige så nøjagtig som en venøs blodprøve, når Vitamin D-status skal analyseres. Det eneste, det kræver, er én til to dråber blod fra fingerspidsen på et Whatman®-filterpapir, og det tager mindre end et minut at gennemføre.

VITAS Analytical Services i Norge analyserer din nuværende Vitamin D-status, og resultatet er anonymt. Statussen kan variere i løbet af året afhængigt af udsættelse for sollys, kost, hvor du bor, og kosttilskud. Det anbefalede testinterval er derfor 120 dage.

Ved hjælp af dit personlige test-id får du en dybdegående personlig rådgivning baseret på din Vitamin D-status for at optimere den.

HVORDAN FUNGERER DET?

1. Tag din test

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 skemaet. Alle oplysninger er anonyme.

3. Begynd din rejse

Få gavn af et klart udgangspunkt for din rejse til et normalt fungerende immunsystem. Juster og oprethold forsigtigt din optimale Vitamin D-status hele året.

4. 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 beskyttelse af dit privatliv.

5. Få dine resultater

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

6. Test dine niveauer igen

Optagelse af Vitamin D fra solen varierer i mange dele af verden i løbet af året, og det tager normalt 3-4 måneder med indtag af Vitamin D-tilskud at genopbygge din status, afhængigt af doseringen og din individuelle status. Vi anbefaler at tage en ny test hver fjerde måned for at spore dine fremskridt, og sørge for at du opnår og opretholder din optimale Vitamin D-status.

HVAD VI MÅLER

Der findes flere måder at vurdere din krops depoter af Vitamin D på, og vi bruger de bedste praksisser for at sikre, at nøjagtigheden af vores analyse er helt i top. En 25-hydroxyvitamin D-test er den bedste måde til overvågning af Vitamin D niveauer, da den måler 25(OH)D, også kaldet calcidiol, i dit blod.

Testen afspejler alle tre kilder til Vitamin D, som er fødevarer, kosttilskud og hudsyntese, og fastsætter om dine niveauer af Vitamin D er optimale, for høje eller for lave.

Normalområdet for Vitamin D måles i nanogram pr. milliliter (nl/ml) eller nanomol pr. liter (nmol/l). Nmol/l er den mest almindelige måde at vise Vitamin D-statussen på. I USA og et par andre lande måles de samme niveauer dog i ng/ml. Derfor er det muligt at vælge, hvilken måleenhed der skal bruges, når testresultaterne vises.

UAFHÆNGIGT LABORATORIUM

Vitas er et uafhængigt GMP-certificeret kemisk analyselaboratorie, 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 TESTKIT

Zinzinos Dried Blood Spot Test er certificeret til at overholde den europæiske forordning 98/79/EB for in vitro-diagnostisk (IVD) medicinsk udstyr. Dette betyder, at testen og alle dens dele overholder gældende love og forordninger, og derfor er kittet 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 **dine** testresultater på internettet med dit anonyme test-ID.



Norwegian Innovation

ZINZINO

