

VITAMIN D TEST

ENESETEST D-VITAMIINI SISALDUSE ANALÜÜSIMISEKS VERES



TOOTE PÕHIPUNKTID

Vitamin D Test on konfidentsiaalne laborianalüüsidel põhinev kuiv veretest, mis näitab D-vitamiini hetke-seisu ja aitab toitainevajadust reguleerida. Seda saab teha kiirelt ja lihtsalt ning D-vitamiini taseme kokkuvõtte esitatakse kergesti mõistetava graafikuna.

Testi tegemine annab teile ülevaate D-vitamiini taseme kohta. Samuti on tagatud kohandatud soovitusel selle kohta, kuidas tasemeid säilitada või täiustada. Teie oleku jälgimise ning vitamiinide tarbimise ja elustiili kohandamise eesmärgil on soovitatav teha testi vastavalt aastaegadele iga 120 päeva tagant.

PEAMISED KASULIKUD TOIMED

- ▶ **D-vitamiini taseme mõõtmine**
- ▶ **Kiire ja lihtne**
- ▶ **Põhjalik teave**
- ▶ **Jälgige oma edusamme**
- ▶ **Sõltumatu labori anonüümsed testitulemused**

PAREM ÜLEVAADE TEIE TERVISEST

Zinzino VitaminD Test on lihtne enesetest, mis analüüsib D-vitamiini taset sõrmeotsast võetud kapillaarverest, kasutades kuiva veretesti meetodit (dried blood spot, DBS). Kuiv veretesti meetod (DBS) on D-vitamiini taseme analüüsimisel teaduslikult tõestatud sama täpne nagu veenivereproov. Testi tegemine võtab kõigest ühe minuti – lihtsalt tilgutage sõrmeotsast paar tilka verd Whatman®-i filtripaberile.

Norras analüütilisi teenuseid osutav ettevõtte VITAS Analytical Services analüüsib anonüümselt D-vitamiini taset. Sõltuvalt päikese käes viibimisest, elukoha toitumisharjumustest ja toidulisanditest võib tase aasta lõikes erineda. Seetõttu on soovitatav testimisintervall 120 päeva.

Isikliku testi ID-koodi alusel esitatakse teile üksikasjalikke isikustatud soovitusi, mis põhinevad teie D-vitamiini tasemel, samuti on need mõeldud selle optimeerimiseks.

KUIDAS TESTI TEHA?

1. Testi tegemine

Tehke lihtsalt sõrmeotsa väike torge ja koguge filtripaberile 1–2 tilka verd.

2. Aktiveerige test

Registreerige oma test ID-koodi sisestamise ja vormi täitmise abil. Kõik andmed on anonüümsed.

3. Alustage oma teekonda

Normaalselt funktsioneeriva immuunsüsteemi saavutamiseks on teekonnal abi täpsest alguspunktist. Reguleerige ja säilitage sujuvalt D-vitamiini optimaalne tase kogu aasta jooksul.

4. Oodake ära analüüsitulemused

Vitas Analytical Services laboril on üle 25 aasta kogemusi maailmatasemel oskusteadmiste ja tehnoloogia valdkonnas, et tagada testide sõltumatu analüüsimine ja teie isikuandmete kaitse.

5. Vaadake tulemusi

Teie testitulemused esitatakse 10–20 päeva jooksul lihtsasti arusaadava graafikuna.

6. Kordustesti tegemine

D-vitamiini omandamise võimalused päikese käes viibimise kaudu on paljudes maailma osades aasta jooksul erinevad ning taseme taastamiseks peab 3–4 kuu jooksul sõltuvalt annustest ja isiklikest näitajatest D-vitamiiniga toidulisandeid võtma. Edusammude jälgimise ja D-vitamiini optimaalse taseme säilitamise eesmärgil soovitame teha iga nelja kuu tagant uue testi.

MIDA MÕÕDAME

D-vitamiini ladestumise hindamiseks organismis on erinevaid viise. Kasutame parimaid tavaseid, et tagada oma analüüside ülim täpsus. 25-hüdroksüvitamiini D test on parim viis D-vitamiini taseme jälgimiseks, sest sellega mõõdetakse 25(OH)D ehk kaltsidioli taset veres.

Testiga mõõdetakse kõiki kolme D-vitamiini allikat: toidust, toidulisanditest ja nahasünteesist pärinev D-vitamiin. Tänu sellele tehakse kindlaks, kas teie D-vitamiini tase on optimaalne, liiga kõrge või liiga madal.

D-vitamiini normaalset vahemikku mõõdetakse nanogrammidena milliliitri kohta (ng/ml) või nanomoolidena liitri kohta (nmol/l). Kõige tavalisem viis D-vitamiini taseme väljendamiseks on mõõtühik nmol/l. Siiski mõõdetakse näiteks USA-s ja mõnes muus riigis sama taset mõõtühikuga ng/ml. Seetõttu on võimalik testitulemuste esitamisel valida, millist mõõtühikut näidatakse.

SÕLTUMATU LABOR

Vitas on lepinguline GMP-sertifikaadiga keemiaanalüüside labor, mida tuntakse kuiva veretesti meetodil (DBS) analüüsi moodsa kasutusviisi teerajajana. Laboril on üle 25 aasta kogemusi maailmatasemel oskusteadmiste ja tehnoloogia valdkonnas ning kõrge kvaliteedilise kromatograafilise analüüsiteenuse pakkumisel. See pärineb Oslo Ülikooli meditsiiniteaduste instituudi toiduainete teaduskonnast, mis on suurim toiduainete teaduskond Euroopas.

SERTIFITSEERITUD TESTIMISKOMPLEKT

Zinzino kuiv veretest vastab Euroopa direktiivile 98/79/EÜ meditsiiniliste in vitro diagnostikavahendite (IVD) kohta. See tähendab, et test ja kõik selle osad vastavad kehtivatele õigusnormidele ning komplekt kannab CE-märgist.

TESTI TEGEMINE

1. Zinzino test on heakskiidetud in vitro diagnostikatoode, mis on mõeldud isikliku vereproovi võtmiseks kodus.

- **Esmalt peske käed seebi ja sooja veega puhtaks ja kuivatage.**

2. Võtke **proovikaart** paberümbrikust välja.

Hoidke ümbrik hilisemaks kasutamiseks alles.

Rebige testkaardilt maha osa, millel seisab tekst „**SAVE**“ (Hoiä alles) ning tehke pilt testi ID-koodist. Oma **isikliku testi ID-koodiga** näete ainult oma testitulemust. Asetage kaart lauale nii, et kaardil olevad kaks ringi on suunatud üles.

3. **Suurendage verevoolu**, tehes käega ringe või raputades seda suunaga alla 20 sekundit.

4. Võtke välja ühekordseks kasutamiseks mõeldud lantsett. Tõmmake läbipaistev kaitsekork ära. Lantsett on nüüd kasutusvalmis.

Kasutage sõrmeotsa puhastamiseks alkoholiga immutatud salvrätti (soovitame kasutada keskmist sõrme).

Asetage lantsett sõrmeotsa **alumise** osa vastu, nii et sõrmeots jääb laual oleva kogumispaperi kohale. Vajutage lantseti ots vastu sõrme, kuni kuulete klõpsu. Lantsett teeb automaatselt sõrme väikese torke.

5. Ärge puudutage filtripaberit sõrmedega.

6. Täitke verega üks ring korraga. Pigistage õrnalt oma sõrme ja oodake, kuni veretilk kukub ise ringi sisse. Kui üks veretilk ei kata ära tervet ringi, laske kohe veel ühel või mitmel veretilgal sõrmest kukkuda.

Jätke testkaart /g27] vähemalt 10 minutiks horisontaalasendis toatemperatuurile, et proovid saaksid täielikult ära kuivada.

7. Sisestage **proovikaart** tagasi paberümbrikusse. Seejärel asetage paberümbrik metallkotti ja **sulgege see**.

OLULINE! Ärge eemaldage kuivatusainet metallkotist.

8. Asetage suletud metallkott suurde ümbrikusse, millel on labori aadress. **NB!** Enne **postitamist** peate ümbrikule kleepima õiges summas postmarke.

Testi ID-koodi veebis registreerimiseks minge **www.zinzinotest.com**. Sellelt veebisaidilt leiate hiljem ka oma testitulemused. Tulemuse saamiseks kulub 10–20 päeva.

OLULINE! Hoidke alles see osa kaardist, millel seisab „**SAVE**“ (Hoiä alles). Oma isikliku **testi** ID-koodiga **näete** veebisaidil ainult oma testitulemust.

