

VITAMIN D TEST

KOTITESTI D-VITAMIINITILANTEEN ANALYSOIMISEKSI VERESTÄ



TUOTTEEN KOHOKOHDAT

Vitamin D Test on luottamuksellinen, laboratorion analysoima kuivaveritesti, joka näyttää nykyisen tilanteen ja auttaa mukauttamaan D-vitamiinin ravitsemustarpeitasi. Se on nopea ja helppo tehdä, ja veren D-vitamiinitilanne esitetään yhteenvetona helposti ymmärrettävässä muodossa.

Testin suorittaminen antaa sinulle tietoa D-vitamiinitasoistasi ja saat sen perusteella mukautettuja suosituksia siitä, miten voit hoitaa tai parantaa D-vitamiinitasojasi. Suosittelemme, että teet testin 120 päivän välein. Näin voit seurata tilaasi ja mukauttaa D-vitamiinin saannin ja elämäntyyliäsi kausittaisten vaihteluiden mukaan.

TÄRKEIMMÄT EDUT

- ▶ **Mittaa D-vitamiinin tasoa veressä**
- ▶ **Nopea ja helppo**
- ▶ **Syvällistä tietoa**
- ▶ **Seuraa edistystäsi**
- ▶ **Riippumattoman laboratorion nimettömät testitulokset**

ENEMMÄN TIETOA TERVEYDENTILASTASI

Zinzinon Vitamin D Test on helppo kotitesti D-vitamiinitasojen analysoimiseksi kapillaariverestä, joka on saatu sormenpäädästä käyttäen Dried Blood Spot (DBS) -tekniikkaa. DBS:n on tieteellisesti todistettu olevan yhtä tarkka kuin laskimoverinäyte D-vitamiinitasoa analysoidessa. Se vaatii vain muutaman tipan verta sormenpäädästä Whatman®-suodatinpaperille ja kestää alle minuutin.

VITAS Analytical Services Norjassa analysoi nykyisen D-vitamiinitilanteenne. Tulokset ovat nimettömiä. D-vitamiinitilanne voi vaihdella eri vuodenaikoina, sillä se riippuu auringolle altistumisesta, asuinpaikan ruokavaliosta ja ravintolisien ottamisesta. Siksi suositeltu testiväli on 120 päivää.

Henkilökohtaisen testitunnukseksi avulla saat yksityiskohtaisia, D-vitamiinitasoihisi perustuvia suosituksia. Niiden perusteella voit toimia oman D-vitamiinitarpeesi mukaisesti.

MITEN SE TOIMII?

1. Tee testi

Pistä lansetilla sormeasi ja anna 1–2 veripisaran pudota suodatinpaperille.

2. Aktivoi testi

Rekisteröi testisi antamalla testitunnukseksi ja täyttämällä testin mukana tullut lomake. Kaikki tiedot ovat nimettömiä.

3. Aloita matkasi

Hyödynnä selkeä lähtöpiste matkalla kohti immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Säädä ja ylläpidä D-vitamiinitasojasi optimaalisina koko vuoden ajan.

4. Odota analyysin tuloksia

Vitas Analytical Services -yhtiöllä on yli 25 vuoden kokemus urauurtavasta tutkimuksesta ja teknologiasta, mikä takaa sen, että yhtiö pystyy analysoimaan näytteesi itsenäisesti ja suojaamaan samalla yksityisyyttäsi.

5. Katso tuloksesi

Tuloksesi näytetään helposti ymmärrettävässä graafisessa muodossa 10–20 päivän kuluessa.

6. Testaa tasot uudelleen

D-vitamiinin saaminen auringosta vaihtelee monissa maissa vuodenaikojen mukaan, ja D-vitamiinitasojen pitäminen optimaalisena vaatii yleensä D-vitamiinilisten nauttimista ainakin 3–4 kuukauden ajan vuodessa annoskoosta ja henkilökohtaisesta tilanteestasi riippuen. Suosittelemme, että teet testin uudelleen neljän kuukauden välein, jotta voit seurata edistymistäsi ja varmistaa, että sekä saavutat optimaalisen D-vitamiinitason että ylläpidät sitä.

MITÄ TESTILLÄ MITATAAN

Elimistön D-vitamiinivarantojen arviointiin on useita eri menetelmiä, ja hyödynämme parhaita käytäntöjämme varmistaaksemme, että analyysimme tarkkuus on erinomainen. 25-hydroksivitamiini D -testi on paras tapa seurata D-vitamiinitasoa, koska sillä mitataan 25(OH)D:n eli kalsidiolin tasoa veressä.

Testi sisältää kaikki kolme D-vitamiinilähdettä: elintarvikkeet, ravintolisät ja auringonvalon. Testi määrittää, ovatko D-vitamiinitasosi optimaaliset, liian korkeat vai liian matalat.

D-vitamiinin vaihteluväli mitataan nanogrammoina millilitraa kohden (ng/ml) tai nanooleina litraa kohden (nmol/l). Tavallisin muoto D-vitamiinitason osoittamiseen on nmol/l. Yhdysvalloissa ja muutamassa muussa maassa samat tasot mitataan kuitenkin yksiköllä nanogrammaa millilitraa kohden (tai ng/ml). Testitulokset esitetäänkin siis haluamallasi mittayksiköllä.

ITSENÄINEN LABORATORIO

Vitas on GMP-sertifioitu kemiallisia analyysejä tekevä sopimuslaboratorio, joka tunnetaan yhtenä kuivaveripisaratestauksen hyödyntämisen edelläkävijöistä moderneja käyttötarkoituksia varten. Laboratoriolla on 25 vuoden kokemus alalta: se tarjoaa laadukkaita ja mukautettuja kromatografisia analyysipalveluja, jotka pohjautuvat alan uusimpiin tietoihin ja uusimpaan teknologiaan. Vitas perustettiin alun perin Oslon yliopiston lääketieteen perustieteiden laitoksen ravitsemustieteen osaston alaisuudessa. Se on suurin ravitsemustieteen osasto Euroopassa.

SERTIFIOITU TESTIPAKETTI

Zinzinon kuivaveripisaratesti on sertifioitu, ja se noudattaa Euroopan direktiiviä 98/79/EY, joka koskee in vitro -diagnostiikkaan tarkoitettuja lääkinnällisiä laitteita. Tämä tarkoittaa, että testi ja kaikki sen osat ovat soveltuvien lakien ja asetusten vaatimusten mukaisia. Tämän vuoksi paketti on saanut myös CE-merkinnän.

TESTIN TEKEMINEN

1. Zinzino-testi on hyväksytty diagnostinen in vitro -tuote oman verinäytteen keräämiseen kotona.

– **Pese ensin kätesi saippualla, huuhtelee lämpimällä vedellä ja kuivaa ne.**

2. Ota **näytekortti** paperisesta kirjekuoresta.

Säilytä kirjekuori myöhempää käyttöä varten.

Repäise irti **SÄILYTÄ**-osa näytekortista ja ota kuva testitunnuksesta. Näet testituloksesi **vain** henkilökohtaisella **testitunnuksellasi**. Aseta kortti pöydälle niin, että kaksi ympyrää osoittaa ylöspäin.

3. **Paranna verenkiertoa** pyörittelemällä käsivarsiasi tai ravistamalla kättä alaspäin 20 sekunnin ajan.

4. Ota esiin kertakäyttöinen lansetti. Irrota läpinäkyvä turvakorkki, ja lansetti on käyttövalmis.

Puhdista sormen kärki alkoholipyyhkeellä (suositellaan keskisormea).

Aseta lansetti sormenpäähän **alempaa** osaa vasten pöydällä olevaa keräyspaperia kohden. Työnnä lansetin yläosaa sormea vasten, kunnes kuulet napsahduksen. Lansetti tekee automaattisesti pienen piston sormeen.

5. Älä koske suodatinpaperiin sormillasi.

6. Täytä ympyrä kerrallaan verellä. Purista sormeasi hellävaraisesti ja odota, että pisara verta tippuu itsestään ympyrän sisälle. Jos yksi pisara ei täytä ympyrää, tiputa ympyrään heti toinen pisara.

Jätä **näytekortti** vaakasuojaan asentoon huoneenlämpöön vähintään 10 minuutin ajaksi, jotta näytteet kuivuvat hyvin.

7. Laita **näytekortti** takaisin paperiseen kirjekuoreen. Aseta sitten paperikuori metallipussiin ja **sulje se**.

TÄRKEÄÄ: Älä poista kuivausainepussia metallipussista.

8. Aseta suljettu metallipussi isoon kirjekuoreen, jossa on laboratorion osoite. **HUOMAA!** Kirjekuoreen **on lisättävä** oikea määrä postimerkkejä ennen lähettämistä.

Jos haluat rekisteröidä testitunnukseksi verkossa, käy osoitteessa **www.zinzinotest.com**. Tämä on sivusto, jolla voit nähdä testitulokset myöhemmin. Tuloksen valmistumiseen menee 10–20 päivää.

TÄRKEÄÄ: Pidä kortin **SÄILYTÄ**-osa. Näet testituloksesi **vain** henkilökohtaisella **testitunnuksellasi**.

