

# VITAMIN D TEST

## SJÁLFSPRÓF TIL AÐ GREINA MAGN D-VÍTAMÍNS Í BLÓÐI



### UPPLÝSINGAR UM VÖRU

Vitamin D Test er próf sem er meðhöndlað sem trúnaðarmál, þar sem þurr blóðsýni eru greind á rannsóknarstofu til að sjá núverandi stöðu og hjálpa þér við að uppfylla sérsniðna D-vítamín næringarþörf. Það er fljótlegt og einfalt að taka prófið og niðurstöðurnar úr D-vítamín prófinu er teknar saman með auðskiljanlegum myndrænum hætti.

Með því að taka prófið færð þú innsýn í D-vítamínsstöðu þína og þú færð sérsniðnar tillögu um hvernig þú getur viðhaldið magni D-vítamíns í líkamanum eða aukið það. Mælt er með því að taka prófið á 120 daga fresti til að fylgjast með stöðunni og aðlaga inntöku og lífsstíl í samræmi við árstíðabundnar breytingar.

### HELSTU KOSTIR

- ▶ **Mælir D-vítamínsstöðu**
- ▶ **Fljótlegt og auðvelt**
- ▶ **Ítarleg þekking**
- ▶ **Fylgstu með framförinni**
- ▶ **Nafnlausar prófunarniðurstöður frá óháðri rannsóknarstofu**

## UPPLÝSTU ÞIG UM HEILSUNA

Vitamin D prófið frá Zinzino er einfalt sjálfspróf til að greina D-vítamín magnið sem finnst í háræðablóði fengið úr fingurgómnum með blóðprufutækni fyrir þurr blóðsýni (DBS). Vísindin hafa sannað að blóðprufutækni fyrir þurr blóðsýni er eins nákvæmt og blóðprufa úr bláæð þegar ætlunin er að greina D-vítamín magn. Það eina sem þarf er að fá 1-2 blóðdropa úr fingurgómi á Whatman® síupappír og það tekur innan við mínútu að ljúka sýnatökunni.

VITAS Analytical Services í Noregi mun greina núverandi D-vítamínstöðu þína og niðurstaðan er nafnlaus. Staðan getur verið breytileg eftir því hvenær árs prófið er tekið og ræðst af mataræði, magni sólarljóss og notkun fæðubótarefna. Þess vegna er ráðlagt að prófað sé á 120 daga fresti.

Með því að nota persónulega prófunarauðkennið þitt færðu ítarlegar persónulegar ráðleggingar byggðar á D-vítamínstöðu þinni til að bæta stöðuna að fremsta megni.

## HVERNIG VIRKAR ÞETTA?

### 1. Taktu prófið

Þú þyrjar á því að stinga í fingurinn og dreypa 1-2 blóðdropum á síupappír.

### 2. Virkjaðu prófið þitt

Þú skráir prófið með því að slá inn prófunarauðkennið þitt og fylla út eyðublaðið. Öll gögn eru nafnlaus.

### 3. Hefðu för þína

Njóttu góðs af skýrum upphafspunkti fyrir för þína að ónæmiskerfi sem virkar sem skyldi. Breyttu stöðunni gætilega og viðhaltu æskilegu magni D-vítamíns allt árið um kring.

### 4. Bíddu eftir greiningunni

Vitas Analytical Services hafa yfir 25 ára reynslu og búa yfir nýjustu þekkingu og tækni sem tryggir að fyrirtækið greinir prófið þitt sjálfstætt og stendur vörð um friðhelgi einkalífs þíns.

### 5. Fáðu niðurstöðurnar þínar

Niðurstöður þínar eru aðgengilegar og eru birtar með auðskiljanlegum og myndrænum hætti innan 10-20 daga.

### 6. Taktu aðra prufu til að mæla gildin

D-vítamínupptaka frá sólarljósi er breytileg í hinum ýmsu heimshlutum árið um kring og til að ná upp góðum gildum þarf að jafnaði að neyta D-vítamíns í 3-4 mánuði, allt eftir skammtastærð og þinni persónulegu stöðu. Við mælum með því að þú takir nýtt próf á fjögurra mánaða fresti til að fylgjast með framförum þínum og tryggja að þú nái og viðhaldir ákjósanlegri D-vítamínstöðu.

### ÞAÐ SEM VIÐ MÆLUM

Til eru ýmsar leiðir til að meta magn D-vítamíns í líkamanum og við notum bestu aðferðirnar sem völ er á til að tryggja að mælingin okkar sé eins nákvæm og kostur er. 25-hýdroxývítamín D-próf er besta leiðin til að mæla D-vítamín magnið þar sem það mælir magn 25(OH)D, sem einnig kallast kalsídíól, í blóðinu.

Prófið endurspeglar allar þrjár uppsprettur D-vítamíns; fæðu, fæðubótarefni og nýmyndun húðar og segir til um hvort D-vítamínstaðan þín sé ákjósanleg, of há eða of lág.

D-vítamín er mælt á bili sem nanógrömm á millílítra (ng/ml) eða nanómól á lítra (nmól/L). Nmól/L er algengasta leiðin til að mæla magn D-vítamíns. Í Bandaríkjunum og nokkrum öðrum löndum eru sömu gildi hins vegar mæld með ng/ml. Því er hægt að velja hvernig prófunarniðurstöður eru settar fram.

## SJÁLFSTÆÐ RANNSÓKNARSTOFA

Vitas er GMP-vottuð efnagreiningarrannsóknarstofa sem er viðurkennd sem ein sú fremsta í sinni röð á sviði rannsókna á þurrum blóðsýnum. Vitas er með 25 ára reynslu af því að framkvæma hágæða, sérsniðnar litskiljunargreiningar sem byggja á nýjustu þekkingu og tækni. Vitas á rætur að rekja til Institute of Basic Medical Sciences í háskólanum í Osló, sem er stærsta stofnun á sviði næringarrannsókna í allri Evrópu.

## VOTTAÐ BLÓÐPRUFUSETT

Zinzino blóðprufa fyrir þurr blóðsýni hefur vottun sem staðfestir að það uppfylli skilyrði Evróputilskipunar 98/79/EB um lækningatæki til in vitro greininga (IVD). Þetta þýðir að prófið og allir íhlutir þess uppfylla gildandi lög og reglugerðir og því er settið með CE-merkingu.

## TAKA PRÓFIÐ

1. Zinzino prófið er viðurkennd "in vitro" greiningarvara sem notuð er til að taka blóðsýni heima fyrir.

- Þvoðu hendurnar fyrst með sápu og skolaðu vel með volgu vatni og þurrkaðu svo.

2. Taktu sýnaspjaldið úr pappírsumslaginu.

Geymdu umslagið til að nota síðar.

Rífdðu **SAVE** hlutann af sýnaspjaldinu og taktu mynd af prófunarauðkenninu. Þú getur **aðeins** séð **þínar** prófniðurstöður með þínu nafnlausu prófunarauðkenni. Leggðu spjaldið á borðið þannig að hringirnir tveir vísi upp.

3. Örvðu blóðflæðið með því að snúa handleggjum í stóra hringi eða með því að hrista hendurnar niður á við í 20 sekúndur.

4. Taktu út einnota stungunálina. Fjarlægðu öryggishettuna og þá er stungunálin tilbúin til notkunar.

Notaðu sprittþurrkuna til að hreinsa fingurgómana (mælt er með að nota löngutöng).

Leggðu stungunálina upp að **neðri** hluta fingurgómsins sem vísar að söfnunarpappírnum á borðinu. Ýttu á endann á stungunálinni í áttina að fingrinum þar til þú heyrir smell. Stungunálin mun sjálfkrafa stinga þig í fingurinn.

5. Ekki snerta síupappírinn með fingrunum.

6. Fylltu einn hring í einu með blóði. Kreistu fingurinn varlega og bíddu eftir að blóðdropi detti af sjálfu sér inn í hringinn. Ef einn blóðdropi hylur ekki hringinn skaltu leyfa einum dropa til viðbótar að drjúpa strax.

Láttu **sýnaspjaldið** liggja lárétt við stofuhita í að minnsta kosti 10 mínútur svo að sýnin nái að þorna vel.

7. Settu **sýnaspjaldið** aftur í pappírsumslagið. Láttu pappírsumslagið svo í álþynnupokann og **lokaðu honum**.

**MIKILVÆGT:** Ekki fjarlægja rakadræga pakkann sem er inni í álþynnupokanum.

8. Settu lokaða álþynnupokann í stóra umslagið með heimilisfangi rannsóknarstofunnar. **ATH.:** Þú **verður** að láta réttan fjölda frímerkja á umslagið áður en þú póstleggur það.

Skráðu prófkóðann þinn á **www.zinzinotest.com**. Þetta er vefsíðan þar sem þú getur skoðað niðurstöðurnar úr prófinu síðar. Það tekur 10-20 daga þar til niðurstöður prófanna eru tilbúnar.

**MIKILVÆGT:** Geymdu **SAVE** hlutann af spjaldinu. Þú getur **aðeins** séð **þínar** prófniðurstöður með þínu nafnlausu prófunarauðkenni.

