

# VITAMIN D TEST

SELVTEST FOR ANALYSE AV VITAMIN D-STATUS I BLODET

---



---

## PRODUKTHØYDEPUNKTER

Vitamin D Test er en konfidensiell, laboratorieanalysert tørket blodpunkttest som viser nåværende status og bidrar til å tilpasse ernæringsmessige behov for vitamin D. Den er rask og enkel å ta, og vitamin D-statusen oppsummeres i lett forståelig grafikk.

Ved å ta testen får du innsikt i vitamin D-nivået ditt, og du får tilpassede anbefalinger om hvordan du kan opprettholde eller forbedre nivåene dine. Det anbefales å ta testen hver 120. dag for å følge med på statusen og tilpasse inntaket og livsstilen etter sesongvariasjoner.

## HOVEDFORDELER

---

- ▶ **Måler vitamin D-status**
- ▶ **Raskt og enkelt**
- ▶ **Inngående kunnskap**
- ▶ **Følg fremgangen din**
- ▶ **Anonyme testresultater fra uavhengig laboratorium**

## SETT FOKUS PÅ HELSEN DIN

Zinzinos Vitamin D Test er en enkel selvtest for analyse av Vitamin D som finnes i kapillærblod fra en fingertupp ved hjelp av tørket blodflekk-teknikken (Dried Blood Spot – DBS). I analyse av fettsyrer er DBS vitenskapelig bevist å være like nøyaktig som en venøs blodprøve når vitamin D-statusen blir analysert. Alt det krever er noen få dråper blod fra fingertuppen på et Whatman®-filterpapir og tar mindre enn ett minutt å fullføre.

VITAS Analytical Services i Norge vil anonymt analysere din nåværende vitamin D-status. Statusen kan variere i løpet av året avhengig av soleksponering, kostholdet der du bor og inntak av kosttilskudd. Det anbefalte analyseintervallet er derfor 120 dager.

Ved å bruke din personlige test-ID får du dyptgående tilpassede anbefalinger basert på din vitamin D-status for å optimalisere den.

## HVORDAN FUNGERER DET?

### 1. Ta testen

Start med å ta et lite stikk i fingeren og drypp 1–2 dråper blod på et filterpapir.

### 2. Aktiver testen din

Registrer testen din ved å angi test-ID-en og fyll ut skjemaet. Alle data er anonyme.

### 3. Start reisen din

Dra nytte av et klart utgangspunkt for veien din til et normalt fungerende immunsystem. Juster og oppretthold din optimale vitamin D-status gjennom hele året.

### 4. Vent på analysen

Vitas Analytical Services har mer enn 25 års erfaring innen banebrytende kunnskap og teknologi og garanterer at testen din blir analysert uavhengig og med fokus på ditt personvern.

### 5. Få resultatene

Dine resultater er tilgjengelige i vår lett forståelige grafikk innen 10–20 dager.

### 6. Test nivåene dine på nytt

Vitamin D-opptak fra solen varierer i mange deler av verden gjennom året, og det tar vanligvis 3–4 måneder med vitamin D-tilskudd for å gjenopprette statusen din, avhengig av dosen og din individuelle status. Vi anbefaler å ta en ny test hver fjerde måned for å spore fremdriften din og sikre at du oppnår og opprettholder din optimale vitamin D-status.

## HVA VI MÅLER

Det er ulike metoder for å vurdere vitamin D-lageret i kroppen din, og vi bruker beste praksis for å sikre at analysenøyaktigheten holder den høyeste standarden. En 25-hydroksyvitamin D-test er den beste måten for å følge med på vitamin D-nivåer. Dette fordi den måler 25 (OH) D, også kalt kalsidiol, i blodet ditt.

Testen gjenspeiler alle tre kildene til vitamin D – fra mat, kosttilskudd og hudsyntese, og avgjør om vitamin D-nivåene er optimale, for høye eller for lave.

Normalskalaen for vitamin D måles som nanogram per milliliter (ng/ml) eller nanomol per liter (nmol/L). nmol/L er den vanligste måten å vise vitamin D-status på. I USA og en håndfull andre land måles imidlertid de samme nivåene etter ng/mL. Derfor er det mulig å velge hvilken måleenhet som skal vises når testresultatene presenteres.

## UAVHENGIG LABORATORIUM

Vitas er et GMP-sertifisert laboratorium for kjemiske analyser, og anerkjent som markedsledende innen moderne bruk av testing fra tørkede blodflekker. De har over 25 års erfaring i høykvalitets analysearbeid innen kromatografi, basert på nyskapende kunnskap og teknologi. Det stammer fra ernæringsavdelingen ved Institutt for medisinske basalfag ved Universitetet i Oslo, den største avdelingen for ernæring i Europa.

## SERTIFISERT TEST KIT

Zinzinos tørrtest av blodprøver er sertifisert i samsvar med Europeisk direktiv 98/79/EB på in vitro-diagnostisering (IVD) av medisinsk utstyr. Dette betyr at testen og alle dets komponenter er i samsvar med gjeldende lover og forskrifter, og pakken er derfor CE-merket.

## TA TESTEN

1. Zinzino test er et godkjent in vitro diagnoseprodukt for personlig blodprøvetaking hjemme.

- **Start med å vaske hendene med såpe. Skyll hendene godt med varmt vann og tørk dem.**

2. Ta ut **testkortet** fra papirkonvolutten.

Lagre konvolutten for senere bruk.

Riv av **SPAR**-delen på prøvekortet og ta et bilde av Test-ID-en. Du kan **BARE** se testresultatet med din anonyme Test-ID. Plasser kortet med de to sirkelene vendt opp på bordet.

3. **Stimuler blodstrøm** ved å lage store sirkler med armen eller riste hånden nedover i 20 sekunder.

4. Ta ut lansetten til engangsbruk. Fjern den gjennomslitige sikkerhetsheften og lansetten er klar for bruk.

Bruk renseservietten for å rengjøre fingertuppen (det anbefales å bruke langfingeren).

Plasser lansetten mot **lavere** del av fingertuppen vendt mot prøvetakingspapiret på bordet. Skyv toppen av lansetten mot fingertuppen til du hører et klikk. Lansetten vil automatisk lage et lite stikk i fingeren.

5. Ikke berør filterpapiret med fingrene.

6. Fyll en sirkel om gangen med blod. Klem fingeren din forsiktig og vent til en dråpe blod faller ned på sirkelen av seg selv. Hvis en dråpe blod ikke dekker sirkelen, kan du la en ekstra dråpe dryppe så raskt som mulig.

La **prøvekortet** stå i horisontal stilling ved romtemperatur i minst 10 minutter for at prøvene skal tørke godt.

7. Legg **testkortet** tilbake i papirkonvolutten. Plasser deretter papirkonvolutten inn i metallposen og **lukk den**.

**VIKTIG:** Ikke fjern tørkemiddelposen fra metallposen.

8. Plasser den lukkede metallposen i den store konvolutten med laboratorieadressen på den. **MERK!** Du **må** sette riktig mengde porto (frimerker) på konvolutten før du legger den i postboksen.

Registrer testkoden på **www.zinzinotest.com**. Dette er nettstedet der du kan se testresultatene dine senere. Det tar 10–20 dager til resultatene er klare.

**VIKTIG:** Behold **SAVE** (SPAR)-delen av kortet. Du kan **bare** se

