

VITAMIN D TEST

SJÄLVTEST FÖR ANALYS AV VITAMIN D-STATUS I BLODET



HÖJDPUNKTER MED PRODUKTEN

Vitamin D Test är ett konfidentiellt torrblodstest som analyseras i laboratorium. Testet ger aktuell status och hjälper till att anpassa näringsbehoven för vitamin D. Det är snabbt och enkelt att ta och resultatet sammanfattas med lättförståeliga bilder.

Genom att ta testet får du insikter om dina vitamin D-nivåer och du får anpassade rekommendationer om hur du kan upprätthålla eller förbättra dina nivåer. Vi rekommenderar att du tar testet var 120:e dag, för att övervaka din status och anpassa ditt intag och livsstil efter årstid.

VIKTIGA FÖRDELAR

- ▶ **Mäter D-vitaminstatus**
- ▶ **Snabbt och lätt**
- ▶ **Fördjupad kunskap**
- ▶ **Håll koll på dina framsteg**
- ▶ **Anonyma testresultat från oberoende laboratorium**

TA REDA PÅ MER OM DIN HÄLSA

Zinzinos Vitamin D Test är ett enkelt självtest för analys av vitamin D-nivåerna i kapillärblod från fingertoppen. Analysen sker med test av torkade bloddroppar (Dried Blood Spot, DBS). Ett DBS-test är vetenskapligt bevisat att vara lika korrekt som ett venblodprov när vitamin D-status ska analyseras. Allt som behövs är en till två droppar blod från fingertoppen på ett Whatman®-filterpapper, och det tar mindre än en minut att slutföra.

VITAS Analytical Services i Norge kommer att analysera din nuvarande D-vitaminstatus och resultatet är anonymt. Statusen kan variera under året, beroende på solexponering, kost där du bor och kosttillskott. Därför är det rekommenderade test-intervallet 120 dagar.

Genom att använda ditt personliga test-ID får du djupgående personliga rekommendationer, baserat på din D-vitaminstatus, för att optimera den.

HUR FUNGERAR DET?

1. Gör testet

Börja genom att helt enkelt sticka dig i fingret och droppa 1–2 droppar blod på ett filterpapper.

2. Aktivera ditt test

Registrera ditt test genom att ange ditt test-ID och fylla i formuläret. Alla uppgifter är anonyma.

3. Påbörja din resa

Dra nytta av en tydlig utgångspunkt för din resa mot ett normalt fungerande immunsystem. Justera och behåll din optimala D-vitaminstatus under hela året.

4. Vänta på analysen

Vitas Analytical Services har mer än 25 års erfarenhet med det senaste inom kunskap och teknik, vilket garanterar att de analyserar ditt prov oberoende och skyddar din integritet.

5. Få dina resultat

Dina resultat är tillgängliga och visas i vår lättförståeliga grafik inom 10–20 dagar.

6. Testa dina nivåer igen

Upptaget av D-vitamin från solen varierar under året i många delar av världen och att återställa din status tar i allmänhet 3–4 månader med konsumtion av D-vitamintillskott, beroende på dosen och ditt individuella tillstånd. Vi rekommenderar att du tar ett nytt test var fjärde månad för att hålla koll på dina framsteg och säkerställa att du uppnår och bibehåller din optimala D-vitaminstatus.

VAD VI MÄTER

Det finns olika metoder för att bedöma lager av vitamin D i din kropp, och vi använder bästa praxis för att säkerställa att vår analysnoggrannhet är överlägsen. Ett D-vitamintest med 25-hydroxyvitamin är det bästa sättet att övervaka D-vitaminnivåerna, eftersom det mäter 25(OH)D, även kallat kalcidiol, i blodet.

Testet återspeglar alla tre D-vitaminkällorna; från mat, kosttillskott och hudsyntes, och avgör om dina D-vitaminnivåer är optimala, för höga eller för låga.

Det normala intervallet för D-vitamin mäts som nanogram per milliliter (ng/ml) eller nanomol per liter (nmol/l). Nmol/L är det vanligaste sättet att visa D-vitaminstatus. I USA och en handfull andra länder mäts dock samma nivåer med ng/ml. När testresultaten presenteras är det därför möjligt att välja vilken måttenhet som ska visas.

OBEROENDE LABORATORIUM

Vitas är ett GMP-certifierat kontraktslaboratorium för kemisk analys och en av pionjärerna inom modern användning av torrblodstest. De har över 25 års erfarenhet med att tillhandahålla en anpassad, kromatografisk analystjänst av hög kvalitet, baserat på ledande kunskap och teknik. Vitas härstammar från Avdelningen för näringslära, Institute of Basic Medical Sciences på Oslos universitet, den största avdelningen för näringslära i Europa.

CERTIFIERADE TESTKIT

Zinzino testkit för torrblodstester är certifierat att uppfylla EU-förordningen 98/79/EB om medicinska produkter för in vitro-diagnostik (IVD). Detta innebär att testet och alla dess komponenter uppfyller rådande lagar och förordningar, och därför är kitet CE-märkt.

ATT TA TESTET

1. Zinzino Test är en godkänd produkt för in vitro-diagnostisk för insamling av blodprover hemma.

- Tvätta först händerna med tvål, skölj ordentligt med varmt vatten och torka dem.

2. Ta ut **provkartan** ur papperskuvertet.

Spara kuvertet för senare användning.

Riv av delen **SPARA** på provkartan och ta en bild av ditt test-ID. Du kan **endast** se **ditt** testresultat med ditt anonyma test-ID. Placera kortet med de två cirkelarna uppåt på bordet.

3. **Stimulera blodflödet** genom att göra stora cirklar med armen eller skaka handen nedåt i 20 sekunder.

4. Ta ut lansetten för engångsbruk. Ta bort den genomskinliga skyddshylsan så är lansetten redo att användas.

Använd spritservetten för att rengöra fingertoppen (långfingret rekommenderas).

Placera lansetten mot **lägre** delen av fingertoppen vänd mot uppsamlingspapperet på bordet. Tryck toppen på lansetten mot fingertoppen tills du hör ett klick. Lansetten kommer automatiskt att göra ett litet stick i fingret.

5. Rör inte filterpapperet med fingrarna.

6. Fyll en cirkel med blod åt gången. Kläm försiktigt på fingret och vänta tills en droppe blod faller ner inuti cirkeln av sig själv. Om en droppe blod inte täcker cirkeln, låt omedelbart ytterligare en droppe droppa från fingret.

Lämna **provkortet** i horisontellt läge i rumstemperatur i minst 10 minuter så att proverna torkar ordentligt.

7. Lägg tillbaka **provkartan** i papperskuvertet. Placera sedan papperskuvertet i metallpåsen och **stäng den**.

VIKTIGT: Avlägsna inte torkmedelspåsen från metallpåsen.

8. Placera den slutna metallpåsen i det stora kuvertet med laborieadressen på. **OBS!** Du **måste** sätta på rätt mängd porto (frimärken) på kuvertet innan du lägger det på brevlådan.

Registrera din testkod på **www.zinzinotest.com**. Detta är webbplatsen där du senare kan se dina testresultat. Det tar 10–20 dagar innan ditt resultat är klart.

VIKTIGT: Behåll **SPARA**-delen av kortet. Du kan **endast** se **ditt** testresultat på internet med ditt anonyma test-ID.

