

BALANCETEST

SELVTEST TIL ANALYSE AF FEDTSYRER I BLODET



PRODUKTETS HOVEDPUNKTER

Zinzinos BalanceTest er en nem selvtest til analyse af de fedtsyrer, der findes i kapillært blod fra fingerspidsen ved hjælp af teknikken Dried Blood Spot (Tørret blodplet) eller DBS. Det er videnskabeligt bevist, at en DBS er lige så nøjagtig som en venøs blodprøve, når fedtsyrer skal analyseres. Det eneste, det kræver, er et par dråber blod fra fingerspidsen på et Whatman®-filterpapir, og det tager mindre end et minut at gennemføre.

VITAS Analytical Services i Norge analyserer anonymt det procentvise indhold af 11 fedtsyrer, som tilsammen udgør ca. 98 % af fedtsyrerne i blodet, og værdierne afspejler din kost inden for de sidste 120 dage, hvilket er blodcellers levetid. Resultatet vises efter ca. 10-20 dage på zinzinotest.com-webstedet.

VIGTIGE FORDELE

- ▶ **Brugervenlig, DBS-selvtest**
- ▶ **Måler 11 fedtsyrer i dit blod**
- ▶ **Indeholder data om din Omega-6:3-balance**

HVORDAN FUNGERER DET?

Du skal tage din første* Balancetest og derefter starte med at tage din daglige dosis af Zinzino Balance-produkter med det samme. Fortsæt med at tage Balance-produkterne som anbefalet i 120 dage, og tag derefter din anden Balancetest for at finde ud af, hvordan din fedtsyreprofil har ændret sig.

*Hvis dine første resultater viser en Omega-6:3-balance på 3:1 eller bedre, skal du kontakte Zinzino, da du ikke har brug for Balance-produktet.

HVAD VI MÅLER

Testen måler 11 fedtsyrer, herunder mættede, monoumættede (omega-9) og polyumættede (omega-6 og omega-3) fedtsyrer. Individuelle fedtsyreværdier vises i tabellen og udtrykkes som procentdele af de samlede målte fedtsyrer. Til sammenligning i tabellen vises gennemsnitsområdet for hver fedtsyre (baseret på data indhentet fra en stor gruppe balancerede personer) som målværdi. Følgende fedtsyrer måles:

Palmitinsyre, C16:0, mættet fedt

Stearinsyre, C18:0, mættet fedt

Oliesyre, C18:1, Omega-9

Linolensyre, C18:2, Omega-6

Alfa-linolensyre, C18:3, Omega-3

Gamma-linolensyre, C18:3, Omega-6

Dihomo-gammalinolensyre, C20:3, Omega-3

Arachidonsyre (AA), C20:4, Omega-6

Icosapentaensyre (EPA), C20:5, Omega-3

Docosapentaensyre (DPA), C22:5, Omega-3

Docosahexaensyre (DHA), C22:6, Omega-3

UAFHÆNGIGT LABORATORIUM

Din test analyseres af et uafhængigt og GMP-certificeret laboratorium. Det faktum, at Vitas er GMP-certificeret, betyder, at de følger gode fremstillingspraksisser. De er et kontrakt-laboratorium til kemisk analyse med 25 års erfaring, der leverer kromatografisk analyse af høj kvalitet baseret på banebrydende viden og teknologi. Med blodprøven følger der et BalanceTest-id, som kun du kan se. Hverken laboratoriet eller Zinzino ved, hvem der har indsendt testen. På zinzinotest.com vises dine resultater, når du indtaster dit BalanceTest-id. Hvis du har udfyldt spørgeskemaet, har du adgang til hele analysen. Hvis du ikke har udfyldt spørgeskemaet, vil du kun se din balancescore.

CERTIFICERET TESTSÆT

Zinzinos Dried Blodspot-test er certificeret til at overholde EU-forordningen 98/79/EF på in vitro diagnostisk (IVD) medicinsk udstyr. Det betyder, at testen og alle dens komponenter overholder gældende love og forordninger, og at sættet er udstyret med CE-mærket.

SÅDAN BEREGNES DINE RESULTATER

11 fedtsyrer analyseres, og den samlede sum af deres mængde betragtes som 100 %. Til de følgende 6 værdier bruger vi 7 af fedtsyrerne. Den analyserede mængde af hver af de 7 fedtsyrer beregnes som en procentdel ud af 100 %.

1. Omega-3 icosapentaensyre (EPA)
2. Omega-3 docosahexaensyre (DHA)

3. Omega-3 docosapentaensyre (DPA)
4. Omega-6 arachidonsyre (AA)
5. Omega-6 dihomogammalinolensyre (DGLA)
6. Mættet fedt, palmitinsyre (PA)
7. Mættet fedt, tearinsyre (SA)

BESKYTTELSESVÆRDI

Først beregnes følgende 3 anerkendte sundhedsindikatorer:

1. Værdien for Omega-6-forholdet beregnes sådan her:
 $(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. Værdien for Omega-3-niveauet er summen af EPA+DHA
3. Balanceværdien beregnes som Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA)

Hver indikatorværdi gives samme vægt i en anden beregning og tildeles en værdi mellem 0 og 100, som derefter divideres med 3 for at få den beskyttelsesværdi, der ideelt bør være over 90. Den fortæller intet om personens sundhedsstatus, men viser kun niveauet af fedtsyrebeskyttelse.

Bemærk! EPA- og DHA-værdier har stor indvirkning på alle beregningerne, og hvis EPA- og DHA-procenter er lave, vil meget lave, eller selv nul beskyttelsesværdier derfor ikke være ualmindelige.

OMEGA-3-INDEKS

Omega-3-indekset er en oversigt over procentværdierne for de to marine Omega-3-fedtsyrer EPA og DHA. Det ideelle kombinerede niveau er mindst 8 %, men højere værdier som 10 % er ønskelige.

Omega-3 har mange fordele, fordi det er dine cellers primære byggesten. EPA er dominerende i blod, muskler og væv, hvor DHA er dominerende i hjernen, sæd og øjne.

OMEGA-6:3-BALANCE

Balancen beregnes ved at dividere den procentvise værdi af AA med den procentvise værdi af EPA (AA/EPA), som derefter udtrykkes som en balanceværdi, for eksempel 3:1. Omega-6:3-balancen i kroppen bør helst være under 3:1.

Hvis dette forhold er over 3:1, vil du sandsynligvis drage fordel af at ændre din kost. En lav balance af Omega-6 og Omega-3 er vigtigt for at opretholde normal udvikling af celler og væv (homøostase), og det hjælper også kroppen med at styre inflammation.

CELLEMEMBRANERNES FLUIDITET

Fluiditet beregnes ved at dividere procentværdien af de to mættede fedtsyrer med den procentvise værdi af de to Omega-3'er. Fluiditetsværdien defineres således som $(PA+SA)/(EPA+DHA)$, og resultatet udtrykkes som et fluiditetsindeks, f.eks. 3:1. Hvis fluiditetsværdien er under 4:1, viser det, at der er tilstrækkelig fluiditet i cellemembranerne.

Jo flere mættede fedtsyrer, som findes i en membran, desto stivere er membranen. Omvendt, jo højere indhold af polyumættede fedtsyrer, som findes i en membran, desto blødere er membranen. Cellemembranens sammensætning og strukturelle opbygning er kritisk for cellernes sundhed og dermed også kroppens. På den ene side skal cellerne være stive nok til at bidrage med sund cellulær strukturel opbygning. På den anden side skal membranen være blød nok til at næringsstoffer kan komme ind og affaldsprodukter kan komme ud.

MENTAL STYRKE

Dette beregnes ved at dividere den procentvise værdi af AA med summen af de procentvise værdier for EPA og DHA, dvs. værdien for mental styrke = AA/(EPA+DHA). Resultatet udtrykkes som en værdi for mental styrke, f.eks. 1:1. Balanceværdien bør være under 1:1 for at opnå en tilstrækkelig og balanceret tilførsel af polyumættede Omega-6- og Omega-3-fedtsyrer til hjernen og nervesystemet.

Kognitiv præstation forbedres med øget forbrug af marine Omega-3'er EPA og DHA. Barndom og alderdom er to af livets kritiske og sårbare stadier, og mangel på omega-3 forbindes med indlærings- og hukommelsesproblemer, samt humørsvingninger.

ARACHIDONSYRE (AA)-INDEKS

AA-indekset viser den målte værdi af omega-6-fedtsyren arachidonsyre (AA) i procent af den samlede mængde målte fedtsyrer. Gode gennemsnitsværdier er i området fra 6,5 % til 9,5 % med en målværdi på 8,3 %.

Arachidonsyre (AA) er den vigtigste omega-6-fedtsyre for kroppen. Den er udgangspunktet for produktionen af lokale vævshormoner udløst af Omega-6, såsom prostaglandiner, tromboxaner og leukotriener, alle med forskellige funktioner. Den overordnede funktion er imidlertid at beskytte kroppen mod skader ved at begrænse infektionens progression eller indvirkningen af skaden.

TAG TESTEN

1. Zinzino Test er et godkendt in vitro-diagnostisk produkt til indsamling af personlige blodprøver derhjemme.

- Først skal du vaske hænder med sæbe, skylle godt med varmt vand og tørre dem.

2. Tag **prøvekortet** ud af papirkuverten.

Gem kuverten til senere brug.

Afriv **GEM**-delen på prøvekortet og tag et billede af test-ID'et. Du kan **kun** se **dit** testresultat med dit anonyme test-ID. Placér kortet med de to cirkler opad på bordet.

3. **Stimulér din blodgennemstrømning** ved at lave store cirkler med armen eller ryste hånden nedad i 20 sekunder.

4. Tag engangslancetten ud. Fjern den gennemsigtige sikkerheds-hætte, og lancetten er klar til brug.

Brug spritservietten til at rense fingerspidsen (det anbefales at bruge langfingeren).

Placér lancetten mod den **nedre** del af fingerspidsen vendt mod prøvetagningspapiret på bordet. Tryk toppen af lancetten mod fingeren, indtil du hører et klik. Lancetten laver automatisk et lille prik i fingeren.

5. Rør ikke ved filterpapiret med dine fingre.

6. Fyld én cirkel ad gangen med blod. Klem forsigtigt din finger, og vent på at en dråbe blod af sig selv falder inden for cirklen. Hvis én dråbe blod ikke er nok til at dække cirklen, skal du lade en dråbe mere dryppe fra din finger med det samme.

Lad **prøvekortet stå** i vandret position ved stuetemperatur i mindst 10 minutter for at prøverne kan tørre godt.

7. Læg **prøvekortet** tilbage i papirkuverten. Læg derefter papirkuverten i metalposen og **luk den**.

VIGTIGT: Fjern ikke tørreposen fra metalposen.

8. Anbring den lukkede metalpose i den store kuvert med laboratoriets adresse. **BEMÆRK!** Du **skal** sætte den korrekte porto (frimærker/stempler) på kuverten, inden du lægger den i postkassen.

For at registrere dit test-ID online, besøg **www.zinzinotest.com**. Dette er webstedet, hvor du kan se dine testresultater senere. Det tager 10-20 dage, før dit resultat er klar.

VIGTIGT: Behold **GEM-delen** af kortet. Du kan **kun** se **dine** testresultater på internettet med dit anonyme test-ID.

