

BALANCETEST

ENESETEST VERE RASVHAPETE ANALÜÜSIMISEKS



MILLE POOLEST ON BALANCETEST ERILINE?

Zinzino BalanceTest on lihtne enesetest, mis analüüsib rasvhapete taset sõrmeotsast võetud kapillaarverest, kasutades kuiva veretesti meetodit (dried blood spot, DBS). Rasvhapete analüüsis on DBS teaduslikult tõestatult sama täpne nagu veenivereproov. Testi tegemine võtab kõigest ühe minuti – lihtsalt tilgutage sõrmeotsast paar tilka verd Whatman®-i filtripaberile.

Norras analüütilisi teenuseid osutav VITAS analüüsib anonüümselt 11 rasvhappe protsentuaalset sisaldust veres, mis kokku moodustavad u 98% kõikidest veres leiduvatest rasvhapetest. Saadud tulemused kajastavad teie viimase 120 päeva toitumist, sest just nii kaua elavad vererakud. Tulemusi näete u 10–20 päeva pärast veebisaidil zinzinotest.com.

PEAMISED KASULIKUD TOIMED

- ▶ **Iseseisvalt läbiviidav kuiv veretest**
- ▶ **Möödab 11 eri rasvhappe sisaldust veres**
- ▶ **Arvutab välja oomega-6- ja oomega-3-rasvhapete vahekorra**

MIDA TEST ENDAST KUJUTAB?

Peaksite tegema esimese* BalanceTesti ning hakkama siis kord päevas tarbima Zinzino Balance'i tooteid ettenähtud koguses. Võtke Balance'i tooteid 120 päeva ning tehke seejärel uus BalanceTest, et näha, kuidas teie rasvhapete profiil on muutunud.

* Kui teie esmase testi tulemuste järgi on teie organismi oomega-6- ja oomega-3-rasvhapete vahekord 3:1 või sellest parem, siis võtke Zinzinoga ühendust, kuna Balance'i toodete tarbimine ei ole teile vajalik

MIDA ME MÕÕDAME

Test mõõdab 11 rasvhapet, sh küllastunud, monoküllastumata (oomega-9) ja polüküllastumata (oomega-6 ja oomega-3) rasvhappeid. Üksikute rasvhapete väärtused on väljendatud tabelis protsendimäärana kõikide mõõdetud rasvhapete koguhulgast. Iga rasvhappe keskmine väärtusvahemik (põhineb suure hulga tasakaalustatud näitajatega isikute andmetel) on tabelis esitatud võrdlusalusena sihtväärtuse all. Mõõdetakse järgmisi rasvhappeid:

palmitiinhape, C16:0, küllastunud rasv

steariinhape, C18:0, küllastunud rasv

oleiinhape, C18:1, oomega-9

linoolhape, C18:2, oomega-6

alfa-linoleenhape, C18:3, oomega-3

gamma-linoleenhape, C18:3, oomega-6

dihomo-gamma-linoleenhape, C20:3, oomega-6

arahhidoonhape (AA), C20:4, oomega-6

ekosapentaenhape (EPA), C20:5, oomega-3

dokosapentaenhape (DPA), C22:5, oomega-3

dokosaheksaenhape (DHA), C22:6, oomega-3

SÖLTUMATU LABOR

Testi analüüsib sõltumatu ja kinnitatud heade tootmistavadega labor. See tähendab, et Vitas järgib häid tootmistavasid. Vitas on keemilise analüüsi lepinguline labor, millel on üle 25 aasta kogemust kvaliteetse kromatograafilise analüüsiteenuse pakkumisel, tuginedes tippteadmistele ja -tehnoloogiale. Veretestiga on kaasas BalanceTesti ID-kood mida näete ainult teie. Testi esitajat ei tea labor ega Zinzino. Tulemuste nägemiseks sisestage saidile zinzinotest.com oma BalanceTesti ID-kood. Täieliku analüüsi nägemiseks täitke ära küsimustik. Küsimustiku täitmata jätmisel näete üksnes tasakaalunäitajaid.

KINNITATUD TESTIMISKOMPLEKT

Zinzino kuiv veretest on kooskõlas meditsiinilisi in vitro diagnostikavahendeid käsitleva Euroopa direktiiviga 98/79/EÜ. See tähendab, et test ja kõik selle osad vastavad kohaldatavatele õigusnormidele ja komplekt kannab CE-märgist.

TULEMUSTE ARVUTAMINE

Analüüs hõlmab 11 rasvhapet ja nende väärtuste kogusummaks loetakse 100%. Alltoodud kuus väärtust põhinevad seitsmel rasvhappel. Kõigi seitsme rasvhappe analüüsitud kogus arvutatakse protsendina 100%-st.

1. Oomega-3-eikosapentaenhape (EPA)
2. Oomega-3-dokosaheksaenhape (DHA)
3. Oomega-3-dokosapentaenhape (DPA)

4. Oomega-6-arahhidoonhape (AA)
5. Oomega-6-dihomo-gamma-linoleenhape (DGLA)
6. Küllastunud rasv, palmitiinhape (PA)
7. Küllastunud rasv, steariinhape (SA)

KAITSEVÄÄRTUS

Esmalt arvutatakse välja järgmised kolm tunnustatud tervisenäitajat.

1. Oomega-6-rasvhappe suhtarv arvutatakse järgmise valemi alusel: $(DGLA + AA) * 100 : (DGLA + AA + EPA + DPA + DHA)$
2. Oomega-3-rasvhappe väärtus on EPA ja DHA summa
3. Tasakaaluväärtuse saamiseks jagatakse oomega-6-rasvhape (AA) oomega-3-rasvhappega (EPA)

Teises arvutuses antakse kõikidele näitajatele sama kaal ja neile määratakse väärtus vahemikus 0–100, mis jagatakse seejärel kolmeks, et leida kaitseväärtus, mis peaks ideaalis olema üle 90. See ei kajasta inimese tervislikku seisundit, vaid näitab üksnes rasvhapete kaitsetaset.

NB! EPA ja DHA väärtused võivad arvutusi olulisel määral mõjutada ning kui EPA ja DHA määrad on madalad, võib ka kaitseväärtus tulla erakordselt väike või jääda sootuks nulli.

OOMEGA-3-RASVHAPETE INDEKS

Oomega-3-rasvhapete indeks on EPA ja DHA ehk kahe peamise oomega-3-rasvhappe protsendimäärade kogusumma. Nende koondväärtus peaks ideaalis olema vähemalt 8%, aga soovitatav veelgi suurem (nt 10%).

Rakkude peamise ehitusmaterjalina on oomega-3-rasvhapetel mitmeid kasulikke omadusi. EPA domineerib veres, lihastes ja kudedes, samas kui DHA-d leidub palju ajus, spermas ja silmades.

OOMEGA-6- JA OOMEGA-3-RASVHAPETE TASAKAAL

Tasakaalu arvutamiseks jagatakse AA protsendiväärtus EPA protsendiväärtusega (AA : EPA) ning saadud tulemus väljendatakse tasakaaluväärtusena, nt 3:1. Ideaalis peaks oomega-6- ja oomega-3-rasvhapete tasakaal kehas olema väiksem kui 3:1.

Kui see vahekord on suurem kui 3:1, tasub mõelda toitumise muutmise peale. Oomega-6- ja oomega-3-rasvhapete väike vahekord on oluline rakkude ja kudede normaalseks arenguks (homeostaas). Ühtlasi aitab see kehal põletikulisi protsesse ohjata.

RAKUMEMBRAANI VOOLAVUS

Voolavuse arvutamiseks jagatakse kahe küllastunud rasva protsendiväärtus kahe oomega-3-rasvhappe protsendiväärtusega. Voolavusväärtus on seega (PA + SA) : (EPA + DHA) ja tulemus väljendatakse voolavusindeksina, nt 3:1. Kui voolavusväärtus on väiksem kui 4:1, on rakumembraanides piisavalt voolavust.

Mida rohkem on membraani koostises küllastunud rasvhappeid, seda jäigem on membraan. Ja vastupidi – mida rohkem on membraani koostises polüküllastumata rasvhappeid, seda voolavam on membraan. Rakumembraani koostis ja struktuur on ülimalt olulised raku ja seega kogu organismi tervise jaoks. Ühest küljest peab membraan olema piisavalt jäik kindla rakustruktuuri tagamiseks. Teisest küljest peab membraan olema piisavalt voolav, et võimaldada toitainete raku sisenemist ja jääkproduktide väljumist.

VAIMNE JÕUD

Selle väärtuse arvutamiseks jagatakse AA protsendiväärtus EPA ja DHA protsendiväärtuste summaga, st vaimse jõu väärtus = AA : (EPA + DHA). Tulemus väljendatakse vaimse jõu väärtusena, nt 1:1. Väärtus peaks olema väiksem kui 1:1, et tagada ajule ja närvisüsteemile piisav ja tasakaalustatud varu nii oomega-6- kui ka oomega-3-rasvhappeid.

Merelist päritolu oomega-3-rasvhapete EPA ja DHA tarbimine parandab kognitiivseid võimeid. Lapsepõlv ja vanaduspõlv on kaks kriitilist ja tundlikku etappi inimese elus – oomega-3-rasvhapete puudust seostatakse õpiraskuste ja puuduliku mälu, samuti meeleolu kõikumisega.

ARAHHIDONHAPPE (AA) INDEKS

AA indeks näitab oomega-6-rasvhappe AA mõõdetud väärtust protsendimäärana mõõdetud rasvhapete koguhulgast. Hea keskmine AA väärtus jääb vahemikku 6,5–9,5% (optimaalselt 8,3%).

Arahhidoonhape (AA) on organismi jaoks kõige olulisem oomega-6-rasvhape. AAST saab alguse oomega-6-rasvhapete vallandatud lokaalsete koehormoonide (nt prostaglandiinid, tromboksaanid ja leukotrieenid) tootmine, mis kõik vastutavad erinevate funktsioonide eest. Üldine eesmärk on aga kaitsta keha kahju eest, piirates infektsiooni edenemist või vigastuse mõju.

TESTI TEGEMINE

1. BalanceTest on heakskiidetud in vitro diagnostikatoode isikliku vereproovi võtmiseks kodus

Esmalt peske käed seebi ja sooja veega puhtaks ja kuivatage.

Võtke proovikaart paberümbrikust välja.

Hoidke ümbrik hilisemaks kasutamiseks alles.

Rebige testkaardilt maha osa, millel seisab „**SAVE**“ (hoia alles), ning tehke pilt testi ID-koodist. Oma ISIKLIKU testi ID-koodiga näete AINULT OMA testitulemust. Asetage kaart lauale nii, et kaardil olevad kaks ringi on suunatud üles.

2. Kasutage sõrmeotsa puhastamiseks alkoholiga immutatud salvrätti (soovitame kasutada keskmist sõrme).

Suurendage verejooksu, tehes käega ringe või raputades seda suunaga alla 20 sekundit. Võtke välja ühekordseks kasutamiseks mõeldud lantsett. Tõmmake läbipaistev kaitsekork ära. Lantsett on nüüd kasutusvalmis.

3. Asetage lantsett sõrmeotsa **alumise** osa vastu, nii et sõrmeots jääb laual oleva kogumispaberi kohale. Vajutage lantseti ots vastu sõrme, kuni kuulete klõpsu. Lantsett teeb automaatselt sõrme väikese torke.

4. Ärge puudutage filtripaberil olevaid ringe kätega. Pigistage sõrme õrnalt üks kord ja laske testkaardi igasse ringi kukkuda vähemalt kolm veretilka. Veri peab ringide seesmise osa täiesti täitma.

5. Jätke testkaart vähemalt 10 minutiks horisontaalasendis toatemperatuurile, et proovid saaksid täielikult ära kuivada.

6. Sisestage proovikaart tagasi paberümbrikusse. Seejärel asetage paberümbrik metallkotti ja sulgege see.

Oluline! Ärge eemaldage kuivatusainet metallkotist.

7. Asetage suletud metallkott suurde ümbrikusse, millel on labori aadress. NB! Enne postitamist PEATE ümbrikule kleepima õiges summas postmarke.

8. Testi ID-koodi veebis registreerimiseks minge aadressile **www.zinzinotest.com**. Sellelt veebisaidilt leiate hiljem ka oma testitulemused. Tulemuse saamiseks kulub 10–20 päeva.

Oluline! Hoidke alles see osa kaardist, millel seisab „**SAVE**“ (hoia alles). Oma ISIKLIKU testi ID-koodiga näete veebisaidil AINULT OMA testitulemust.

