# BALANCETEST

## ZELFTEST VOOR HET ANALYSEREN VAN VETZUREN IN HET BLOED

### HOOGTEPUNTEN VAN HET PRODUCT

Zinzino's BalanceTest is een eenvoudige zelftest voor het analyseren van de vetzuren in capillair bloed dat uit een vingertop verkregen wordt met behulp van de Gedroogde Bloeddruppel- (Dried Blood Spot, DBS) techniek. Een DBS is wetenschappelijk bewezen net zo nauwkeurig te zijn als een veneus bloedmonster wanneer vetzuren geanalyseerd moeten worden. Het enige wat nodig is, zijn enkele druppels bloed uit de vingertop op een Whatman®-filterpapier en het is in minder dan een minuut klaar.

VITAS Analytical Services in Noorwegen zal anoniem het percentage van 11 vetzuren analyseren, die samen ongeveer 98% van de vetzuren in het bloed vertegenwoordigen, en de waarden weerspiegelen je eetpatroon gedurende de afgelopen 120 dagen, wat de levensduur is van bloedcellen. Het resultaat wordt vervolgens na ongeveer 10-20 dagen weergegeven op de website zinzinotest.com.

### BELANGRIJKSTE VOORDELEN

- **Gebruiksvriendelijke zelftest met gedroogde bloeddruppel**
- **Meet 11 vetzuren in je bloed**
- **Verschaft gegevens over je Omega-6:3 balans**

# HOE WERKT HET?

Je neemt je eerste* BalanceTest af en begint daarna onmiddellijk met het innemen van je dagelijkse dosis Zinzino Balance-producten. Blijf de Balance-producten gebruiken zoals aanbevolen gedurende 120 dagen en neem vervolgens je tweede BalanceTest af om te ontdekken hoe je vetzuurprofiel is veranderd.

*Als je eerste resultaten een Omega-6:3 balans van 3:1 of beter tonen, kun je contact opnemen met Zinzino omdat je het Balance-product niet nodig hebt.

**WAT WE METEN**
De test meet 11 vetzuren, waaronder verzadigde, mono-onverzadigde (Omega-9) en meervoudig onverzadigde (Omega-6 en Omega-3) vetzuren. Individuele vetzuurwaarden worden in de tabel weergegeven en uitgedrukt als percentages van het totale aantal gemeten vetzuren. Voor vergelijking wordt in de tabel het gemiddelde bereik voor elk vetzuur (gebaseerd op gegevens verkregen uit een grote groep gebalanceerde mensen) gepresenteerd als doelwaarde. De volgende vetzuren worden gemeten:

*Palmitinezuur, C16:0, verzadigd vet*

*Stearinezuur, C18:0, verzadigd vet*

*Oleïnezuur, C18:1, Omega-9*

*Linolzuur, C18:2, Omega-6*

*Alfa-linoleenzuur, C18:3, Omega-3*

*Gamma-linoleenzuur, C18:3, Omega-6*

*Dihomo-gamma-linoleenzuur, C20:3, Omega-6*

*Arachidonzuur (AA), C20:4, Omega-6*

*Eicosapentaeenzuur (EPA), C20:5, Omega-3*

*Docosapentaeenzuur (DPA), C22:5, Omega-3*

*Docosahexaeenzuur (DHA), C22:6, Omega-3*

**ONAFHANKELIJK LABORATORIUM**
Jouw test wordt geanalyseerd door een onafhankelijk en GMP-gecertificeerd laboratorium. Het feit dat Vitas GMP-gecertificeerd is, betekent dat ze goede productiepraktijken toepassen. Ze zijn een contractlaboratorium voor chemische analyse met 25 jaar ervaring en bieden hoogwaardige chromatografische analyse op basis van geavanceerde kennis en technologie. Bij de bloedtest is een BalanceTest-ID inbegrepen dat alleen jij kunt zien. Noch het lab, noch Zinzino weet wie de test heeft ingediend. Op zinzinotest.com worden je resultaten weergegeven wanneer je jouw Balance-Test-ID invoert. Als je de vragenlijst hebt ingevuld, krijg je toegang tot de volledige analyse. Als je de vragenlijst nog niet hebt ingevuld, zie je alleen je balansscore.

**GECERTIFICEERDE TESTKIT**
De Zinzino gedroogde bloeddruppeltest is gecertificeerd om te voldoen aan de Europese verordening 98/79/EG met betrekking tot in-vitro diagnostische (IVD) medische apparaten. Dit betekent dat de test en alle componenten in overeenstemming zijn met de toepasselijke wet- en regelgeving en dat de kit de CE-markering draagt.

**ZO WORDEN JE RESULTATEN BEREKEND**
11 vetzuren worden geanalyseerd en de totale som van hun hoeveelheden wordt beschouwd als 100%. Voor de volgende 6 waarden gebruiken we 7 van de vetzuren. De geanalyseerde hoeveelheid van elk van de 7 vetzuren wordt berekend als een percentage van de 100%.

1. Omega-3 eicosapentaeenzuur (EPA)
2. Omega-3 docosahexaeenzuur (DHA)
3. Omega-3 docosapentaeenzuur (DPA)
4. Omega-6 arachidonzuur (AA)
5. Omega-6 dihomo-gamma-linoleenzuur (DGLA)
6. Verzadigd vet, palmitinezuur (PA)
7. Verzadigd vet, stearinezuur (SA)

**BESCHERMINGSWAARDE**
Ten eerste worden de volgende 3 erkende gezondheidsindicatoren berekend:

1. De waarde voor de Omega-6-verhouding wordt als volgt berekend: (DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)
2. De waarde voor het Omega-3-niveau is de som van EPA+DHA
3. De balanswaarde wordt berekend als Omega-6 (AA) / Omega-3 (EPA)

Elke indicatorwaarde krijgt hetzelfde gewicht bij een tweede berekening en krijgt een waarde tussen 0 en 100 toegewezen, die vervolgens wordt gedeeld door 3 om de beschermingswaarde te krijgen die idealiter boven de 90 moet liggen. Dit zegt niets over de gezondheid van de persoon, maar toont alleen het beschermingsniveau van vetzuren.

Let op! EPA- en DHA-waarden hebben een hoge impact op alle berekeningen en als EPA- en DHA-percentages laag zijn, dan zijn daardoor zeer lage of zelfs nul-beschermingswaarden niet ongewoon.

**OMEGA-3-INDEX**
De Omega-3-index is de samenvatting van de percentages van de twee mariene Omega-3-vetzuren EPA en DHA. Het ideale gecombineerde niveau is ten minste 8%, maar hogere waarden als 10% zijn wenselijk.

Omega-3's hebben veel voordelen omdat ze de belangrijkste bouwstenen zijn in onze cellen. EPA is dominant in het bloed, in de spieren en in weefsels, terwijl DHA dominant is in de hersenen, het sperma en de ogen.

**OMEGA-6:3 BALANS**
De balans wordt berekend door het percentage van AA te delen door het percentage van EPA (AA / EPA), die vervolgens uitgedrukt wordt als een balanswaarde, bijvoorbeeld 3:1. De Omega-6:3 balans in het lichaam moet bij voorkeur lager zijn dan 3:1.

Als deze verhouding hoger is dan 3:1 zul je baat hebben bij het aanpassen van je eetpatroon. Een lage Omega-6 en Omega-3 balans is belangrijk voor het behouden van een normale cel- en weefselontwikkeling (homeostase) en helpt het lichaam bij het onderdrukken van ontstekingen.

**VLOEIBAARHEID CELMEMBRAAN**
Vloeibaarheid wordt berekend door het percentage van de twee verzadigde vetten te delen door het percentage van de twee Omega-3's. De vloeibaarheidswaarde wordt dus gedefinieerd als (PA+SA) / (EPA+DHA) en het resultaat wordt uitgedrukt als een vloeibaarheidsindex, bijvoorbeeld 3:1. Als de vloeibaarheidswaarde lager is dan 4:1 geeft dat aan dat er voldoende vloeibaarheid is in celmembranen.

Hoe verzadigder de vetten in een membraan zijn, hoe steviger dat membraan is. Omgekeerd geldt dat hoe meer meervoudig onverzadigd de vetten in een membraan zijn, hoe vloeibaarder dat membraan is. De samenstelling en structuur van celmembranen is van cruciaal belang voor de gezondheid van de cellen en dus van het lichaam. Enerzijds moet het membraan stevig genoeg zijn om een gezonde cellulaire structuur te bieden. Aan de andere kant moet het membraan vloeibaar genoeg zijn om voedingsstoffen binnen te laten en afvalstoffen af te voeren.

**MENTALE KRACHT**
Dit wordt berekend door het percentage van AA te delen met de som van het percentage van EPA en DHA, d.w.z. de mentale krachtwaarde = AA / (EPA+DHA). Het resultaat wordt uitgedrukt als een mentale krachtwaarde, bijvoorbeeld 1:1. De waarde moet onder de 1:1 zijn voor een toereikende en evenwichtige toevoer van zowel Omega-6 als Omega-3-vetzuren naar de hersenen en het zenuwstelsel.

Cognitieve prestaties verbeteren met een toegenomen consumptie van mariene Omega-3's EPA en DHA. Kindertijd en ouderdom zijn twee kritieke en kwetsbare fasen en Omega-3-tekort wordt geassocieerd met leer- en geheugenstoornissen, evenals stemmingsproblemen.

**ARACHIDONZUUR (AA)-INDEX**
De AA-index toont de gemeten waarde van het Omega-6-vetzuur arachidonzuur (AA) als een percentage van de totale hoeveelheid gemeten vetzuren. Goede gemiddelde waarden liggen tussen de 6,5 en 9,5% met een optimale streefwaarde van 8,3%.

Arachidonzuur (AA) is het belangrijkste Omega-6-vetzuur voor het lichaam. Het is het beginpunt voor de productie van lokale weefselhormonen die worden geactiveerd door Omega-6, zoals prostaglandinen, tromboxanen en leukotriënen, allemaal met diverse functies. De algemene functie is echter het beschermen van het lichaam tegen schade door het beperken van de progressie van de infectie of de impact van het letsel.

## DE TEST AFNEMEN

**1.** De Zinzino-test is een goedgekeurd in-vitro diagnostisch product voor het zelf thuis afnemen van een bloedmonster.

**- Was eerst je handen met zeep, spoel goed af met warm water en droog ze af.**

**2.** Haal de **monsterkaart** uit de papieren envelop. Bewaar de envelop om later te gebruiken.

Scheur het **BEWAAR**-gedeelte van de monsterkaart en maak een foto van het Test-ID. Je kunt **uitsluitendjouw** testuitslagen bekijken met je anonieme test-ID. Plaats de kaart met de twee cirkels naar boven gericht op de tafel.

**3. Stimuleer de bloedstroom** door met je arm grote cirkels te maken of je hand 20 seconden lang naar beneden te schudden.

**4.** Haal het lancet voor eenmalig gebruik uit de verpakking. Verwijder het transparante veiligheidsdopje en het lancet is klaar voor gebruik.

Gebruik een alcoholdoekje om je vingertop schoon te maken (middelvinger wordt aanbevolen).

Plaats het lancet tegen het **lagere** deel van de vingertop gericht op het verzamelpapier op de tafel. Duw de bovenkant van het lancet tegen de vinger totdat je een klik hoort. Het lancet maakt automatisch een kleine prik in de vinger.

**5.** Raak het filterpapier niet met je vingers aan.

**6.** Vul de cirkels één voor één met bloed. Knijp zachtjes in je vinger en wacht tot er een druppel bloed in de cirkel valt. Als één druppel bloed de cirkel niet bedekt, laat dan onmiddellijk nog een druppel bloed uit je vinger vallen.

Laat de **monsterkaart** ten minste 10 minuten lang in horizontale positie op kamertemperatuur staan zodat de monsters goed kunnen drogen.

**7.** Plaats de **monsterkaart** terug in de papieren envelop. Plaats vervolgens de papieren envelop in de metalen zak en **sluit deze**.

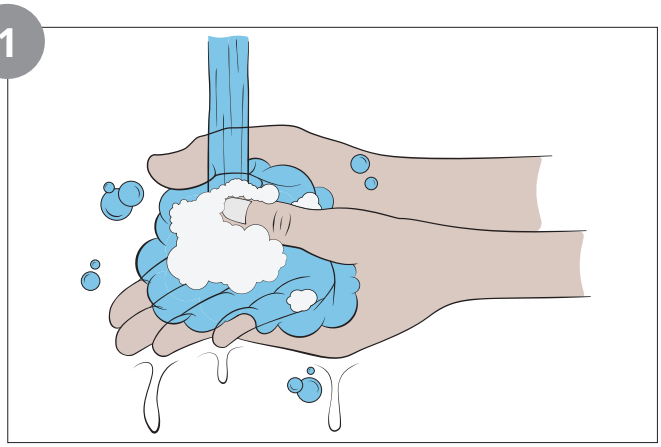
**BELANGRIJK:** Verwijder het zakje silicagel niet uit de metalen zak.

**8.** Plaats de gesloten metalen tas in de grote envelop met het laboratoriumadres erop. **LET OP!** Je **moet** de envelop voldoende frankeren (met postzegels) voordat je deze op de post doet.

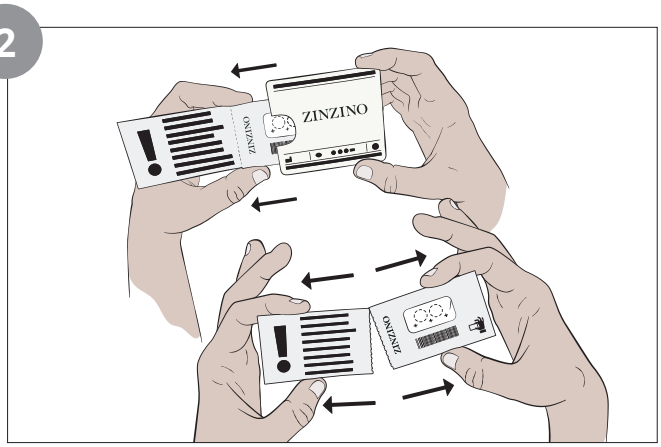
Om je testcode te registreren ga je naar **www.zinzinotest.com**. Dit is de webpagina waar je jouw testuitslagen later kunt zien. Het duurt 10-20 dagen voordat je uitslag bekend is.

**BELANGRIJK:** Bewaar het **BEWAAR**-gedeelte van de kaart. Je kunt **uitsluitendjouw** testuitslagen bekijken met je anonieme test-ID.

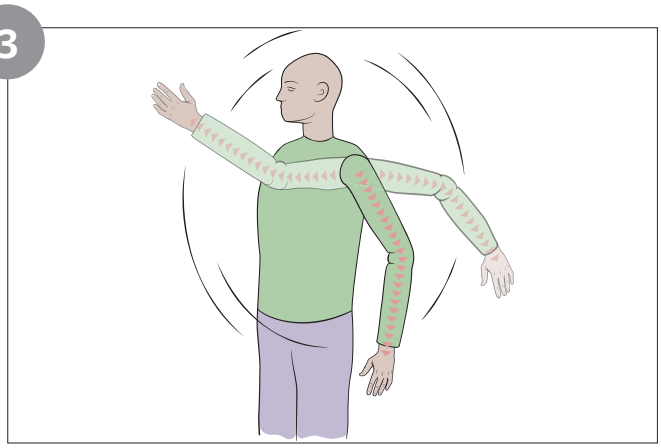
1



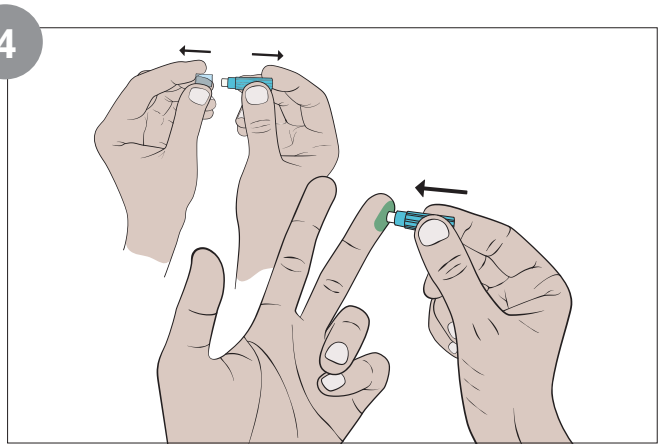
2



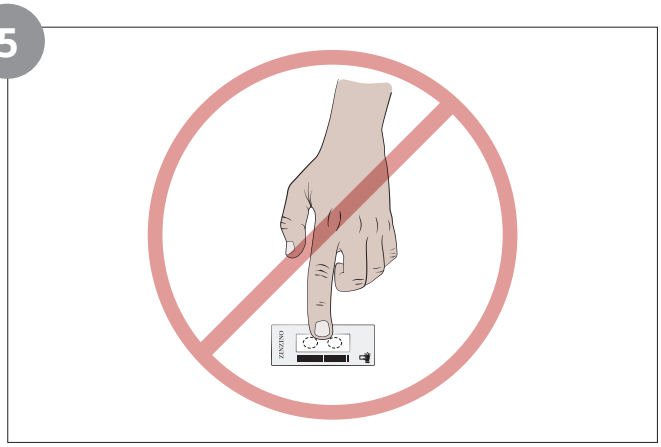

3



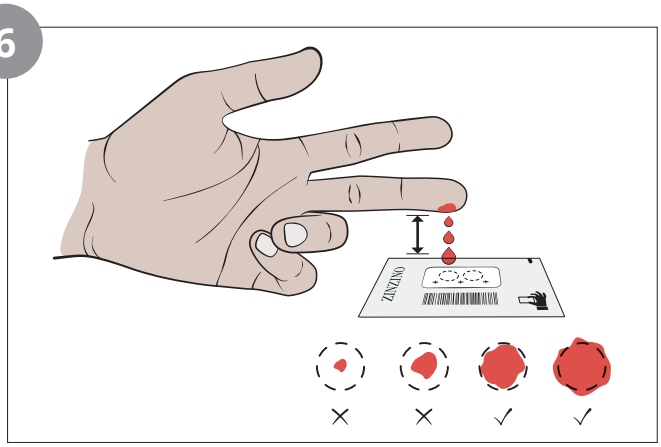
4



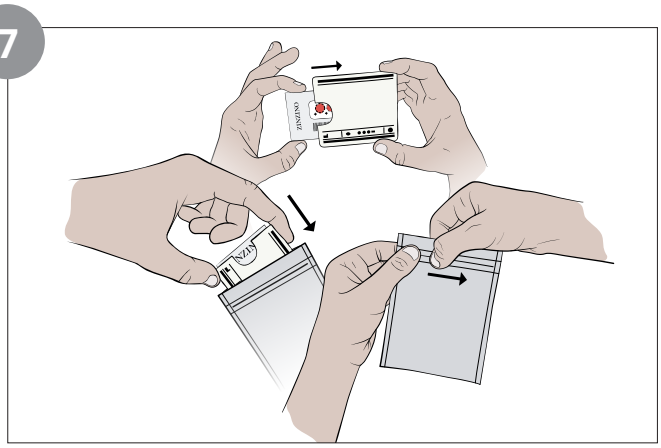
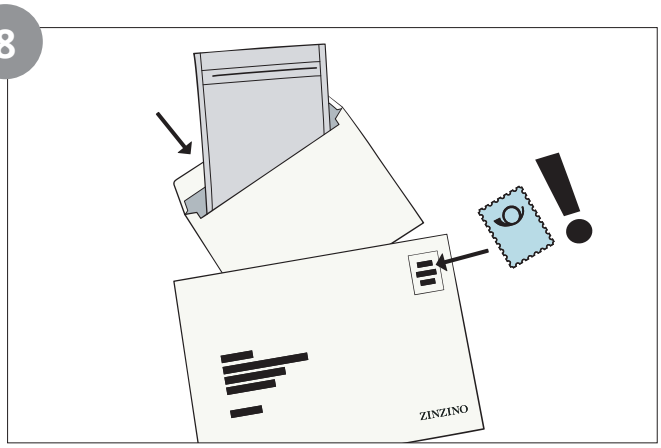
5



6




7



8