

HbA1c TEST

LANGFRISTIGE BLUTZUCKER- UND LEBENSSTIL-BEWERTUNG



PRODUKT-HIGHLIGHTS

Eine Kombination aus Test und Fragebogen, der eine umfassende Bewertung des Lebensstils bietet, um das Selbstbewusstsein zu steigern, indem der Langzeitblutzuckerspiegel im Kontext des aktuellen Lebensstils gemessen wird.

Anhand der Testergebnisse und Ihrer Antworten auf die Fragen zum Lebensstil können Sie beurteilen, wie sich Ihre aktuelle Ernährung und Ihre allgemeinen Gewohnheiten auf die Fähigkeit Ihres Körpers auswirken, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, und welche Auswirkungen ein normaler oder erhöhter Wert auf Ihre langfristige Gesundheit haben könnte.

Auf der Grundlage der umfassenden Ergebnisse erhalten Sie persönliche Empfehlungen dazu, wie Nahrungsergänzungsmittel, Ernährung, Bewegung und andere Lebensstilentscheidungen Ihre Gesundheit in Zukunft unterstützen können. Wir geben auch Ratschläge, was zu tun ist, wenn Sie langfristig erhöhte Blutzuckerwerte haben.

HAUPTVORTEILE

- ▶ **Messung des Langzeitblutzuckerspiegels**
- ▶ **Bewertung des Lebensstils**
- ▶ **Beinhaltet eine Risikobewertung für Typ-2-Diabetes**
- ▶ **Persönliche Empfehlungen, wie Sie Ihren Gesundheitszustand verbessern können**
- ▶ **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt**
- ▶ **Anonyme und klinisch genaue Testergebnisse von einem unabhängigen und zertifizierten Labor**

ÜBERNEHMEN SIE DIE KONTROLLE – DER ERSTE SCHRITT IST DER TEST

Die Messung des Langzeitblutzuckers durch den Hämoglobin-A1c-Test (HbA1c) ist einer der wichtigsten Tests, die Sie durchführen können, um zu überprüfen, wie Ihre derzeitige Ernährung und Ihr Lebensstil Ihre langfristige Gesundheit unterstützen. Der Test misst den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel (Blutglukose) im Körper in den letzten drei Monaten, der stark von unseren täglichen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten abhängt. Es ist wichtig, den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel auf einem normalen Niveau zu halten. Erhöhte Werte deuten darauf hin, dass die Fähigkeit des Körpers, den Blutzucker durch den Einsatz von Insulin zu kontrollieren, beeinträchtigt sein könnte, und dass Maßnahmen erforderlich sind. Denn ein erhöhter Blutzuckerspiegel kann zur Entwicklung von Typ-2-Diabetes führen und im Laufe der Zeit viele Systeme des Körpers schädigen, z. B. die Augen, die Nerven und die Blutgefäße.

Die gute Nachricht ist, dass wir unsere Gesundheit selbst in der Hand haben. Laut WHO (World Health Organization - Weltgesundheitsorganisation) sollten die Menschen zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes und dessen Komplikationen:

- ein gesundes Körpergewicht erreichen und halten;
- körperlich aktiv sein – an den meisten Tagen mit mindestens 30 Minuten regelmäßiger, mäßig intensiver Bewegung. Zur Gewichtskontrolle ist mehr Aktivität erforderlich;
- sich gesund ernähren und dabei Zucker und gesättigte Fettsäuren vermeiden; und
- Tabakkonsum vermeiden – Rauchen erhöht das Risiko von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Veränderungen der Fähigkeit des Körpers, den Blutzucker zu kontrollieren, sind ein langsamer Prozess, und auch wenn ein HbA1c-Test heute ein gutes Ergebnis liefert, können die eigene Ernährung und der Lebensstil darauf hinweisen, dass sich dies langfristig ändern könnte.

Aus diesem Grund haben wir unseren eigenen HbA1c-Test entwickelt, der Ihnen einen klaren Ausgangspunkt für Ihre Gesundheit bietet. Er misst sowohl Ihren aktuellen Langzeitblutzuckerspiegel als auch die Auswirkungen Ihrer derzeitigen Ernährung und Lebensweise auf Ihre zukünftige Gesundheit.

DER ZINZINO HBA1C-TEST

Der Test ist in zwei Hauptteile gegliedert. Zunächst erfolgt die eigentliche Messung mit einem einfachen, laboranalytischen Selbsttest zur Analyse des Langzeitblutzuckerspiegels (HbA1c) im Kapillarblut aus der Fingerkuppe in Form des Trockenbluttests. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass diese Technik bei der Analyse des Langzeitblutzuckerspiegels genauso präzise ist wie eine venöse Blutprobe. Alles, was hierzu erforderlich ist sind einige wenige Tropfen Blut auf einem Whatman-Filterpapier – ein Vorgang, der weniger als eine Minute dauert.

Das Blut wird dann von VITAS Analytical Services in Norwegen, einem der weltweit führenden Labore auf diesem Gebiet, analysiert. Das Ergebnis wird nach etwa 10-20 Tagen auf der Website zinzinotest.com unter Ihrer persönlichen, anonymen Test-ID angezeigt.

Diese Messung liefert wichtige Informationen über die aktuelle Fähigkeit Ihres Körpers, den Blutzucker zu kontrollieren. Die

Kenntnis Ihrer aktuellen Werte gibt Ihnen die Möglichkeit, positive Entscheidungen zu treffen und Maßnahmen zu ergreifen. Um zu wissen, welche Maßnahmen zu ergreifen sind, besteht der zweite Teil des Tests aus einer Bewertung Ihres Lebensstils.

Wenn Sie sich mit der Test-ID anmelden, werden Sie aufgefordert, einen detaillierten Fragebogen auszufüllen, um die Lebensstilanalyse durchzuführen. Dadurch wird der Kontext hergestellt, denn Informationen ohne Kontext sind oft bedeutungslos. Die Zinzino-Lebensstilanalyse wird Ihnen helfen, sich selbst und Ihren Gesundheitszustand besser zu verstehen und zu erkennen, wie Ihr aktueller Lebensstil Ihre künftige Gesundheit beeinflusst, und – was am wichtigsten ist – Ihnen den Weg zu einem besseren und gesünderen Leben in den kommenden Jahren weisen. Hierfür kombinieren wir Ihr Testergebnis mit der Auswertung Ihres Lebensstils und bewerten, wie Ihr aktueller Lebensstil die folgenden Bereiche unterstützt, die Sie im Laufe der Zeit verfolgen können:

- Allgemeiner Gesundheitszustand
- HbA1c-Testanalyse
- Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken (anhand von validierten Fragen zur Risikobewertung)
- Stoffwechsel
- Immundefunktion
- Hirnfunktion
- Darmfunktion
- Knochen und Gelenke

WAS WIR MESSEN

Der Hämoglobin-A1c-Test, den wir zur Messung des Langzeitblutzuckerspiegels verwenden, misst die Menge der A1c-Hämoglobinproteine, an die Glukose gebunden ist. Je höher der Blutzuckerspiegel im Durchschnitt ist, desto mehr Glukose ist daran gebunden. Er wird in der Maßeinheit mmol/mol (Millimol pro Mol) angegeben, die seit 2009 das Standardmaß für Blutzuckerwerte ist. Das Ergebnis wird dann in eine von vier verschiedenen Kategorien eingeteilt:

Normalbereich	< 34 mmol/mol
Genau zu überwachender Bereich	34 – < 38 mmol/mol
Prädiabetischer Bereich	38 – < 47 mmol/mol
Diabetischer Bereich	> 47 mmol/mol

Achtung! Wenn der HbA1c-Wert im normalen Bereich liegt oder engmaschig überwacht wird, wird die validierte Risikobewertung für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes vorgelegt, während bei Werten im prädiabetischen Bereich oder darüber die Risikobewertung nicht vorgelegt wird, da bereits Maßnahmen empfohlen werden.

WIE FUNKTIONIERT DER TEST?

1. Führen Sie den Test durch

Es ist ganz einfach: Piksen Sie in Ihren Finger und geben Sie 1 bis 2 Tropfen Blut auf das Filterpapier.

2. Aktivieren Sie den Test

Registrieren Sie Ihren Test, indem Sie Ihre Test-ID eingeben und den Lebensstil-Fragebogen ausfüllen. Alle Daten sind anonym.

3. Warten Sie auf die Analyse

Vitas Analytical Services hat mehr als 25 Jahre Erfahrung mit führenden Technologien und stellt die unabhängige Auswertung Ihrer Probe und den Schutz Ihrer Daten sicher.

4. Erhalten Sie Ihre Ergebnisse

Innerhalb von 10-20 Tagen sind Ihre Ergebnisse zugänglich und werden in unseren leicht verständlichen Grafiken dargestellt.

5. Beginnen Sie Ihre Reise

Profitieren Sie von einem klaren Startpunkt für Ihre Reise zu einer besseren Gesundheit. Ändern Sie Schritt für Schritt Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten bzw. behalten Sie diese bei, um Ihre Gesundheit ein Leben lang zu erhalten.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt

Der langfristige Blutzuckerspiegel hängt von den Entscheidungen ab, die Sie täglich in Bezug auf Ihre Ernährung und Bewegung treffen. Ihre Ergebnisse werden sich also je nach den von Ihnen getroffenen Entscheidungen ändern. Wir empfehlen Ihnen, diese Werte auf der Grundlage Ihrer persönlichen Testempfehlungen aktiv zu überwachen, um sicherzustellen, dass die Entscheidungen, die Sie treffen, die besten für Ihre Gesundheit sind.

UNABHÄNGIGES LABOR

Vitas ist ein GMP-zertifiziertes Vertragslabor für chemische Analysen und als führender Akteur im Bereich der modernen Trockenbluttests anerkannt. Das Labor verfügt über 25 Jahre Erfahrung und liefert qualitativ hochwertige, individuelle chromatografische Analysen, die dem neuesten Wissens- und Technologiestand entsprechen. Es entstand aus der Abteilung für Ernährung des Instituts für Medizinwissenschaften der Universität Oslo – der größten Abteilung für Ernährung in Europa.

ZERTIFIZIERTES TESTKIT

Der Zinzino-Trockenbluttest ist gemäß der europäischen Verordnung 98/79/EB über In-vitro-Diagnostika (IVD) zertifiziert. Das bedeutet, dass der Test und alle seine Komponenten den geltenden Gesetzen und Vorschriften entsprechen und das Kit somit das CE-Zeichen trägt.

DURCHFÜHRUNG DES TESTS

1. Der Zinzino-Test ist ein zugelassenes in-Vitro-Diagnostikum für die persönliche Blutabnahme zuhause.

- Waschen Sie sich zuerst die Hände mit Seife. Gründlich mit warmem Wasser abspülen und trocknen.

2. Entnehmen Sie die **Probekarte** aus dem Papierumschlag.

Bewahren Sie den Umschlag für später auf.

Reißen Sie den Bereich **AUFBEWAHREN** von der Probekarte ab und machen Sie ein Foto der Test-ID. Sie können **nur** Ihre Testergebnisse mit **Ihrer** anonymen Test-ID sehen. Legen Sie die Karte mit den zwei Kreisen nach oben auf den Tisch.

3. **Stimulieren Sie den Blutfluss**, indem Sie mit Ihrem Arm große Kreise machen oder die Hand 20 Sekunden lang nach unten schütteln.

4. Entnehmen Sie die Einmal-Lanzette aus der Verpackung. Nach Entfernen der durchsichtigen Sicherheitskappe ist die Lanzette gebrauchsfertig.

Reinigen Sie die Fingerspitze (am besten des Mittelfingers) mit dem Alkoholtupfer.

Legen Sie die Lanzette auf den **unteren** Teil Ihrer Fingerspitze, der dem Entnahmepapier auf dem Tisch zugewandt ist. Drücken Sie die Spitze der Lanzette in Richtung des Fingers, bis Sie ein Klickgeräusch hören. Die Lanzette macht automatisch einen kleinen Stich in den Finger.

5. Berühren Sie das Filterpapier nicht mit den Fingern.

6. Füllen Sie die Kreise einzeln nacheinander mit Blut. Drücken Sie den Finger vorsichtig und lassen Sie einen Tropfen Blut von selbst auf den Kreis fallen. Falls das Blut den Kreis nicht komplett bedeckt, lassen Sie sofort noch einen Tropfen Blut auf den Kreis fallen.

Lassen Sie die **Probekarte** mindestens 10 Minuten lang bei Raumtemperatur in einer horizontalen Position liegen, damit die Proben gut trocknen.

7. Stecken Sie die **Probekarte** in den Papierumschlag. Stecken Sie den Papierumschlag anschließend in den Metallbeutel und **schließen Sie diesen**.

WICHTIG: Das Trockenmitteltütchen darf dabei nicht entfernt werden.

8. Legen Sie den geschlossenen Metallbeutel in den großen Umschlag, auf dem die Laboradresse aufgedruckt ist. **HINWEIS!** Sie **müssen** den Briefumschlag ausreichend frankieren, bevor Sie ihn in den Briefkasten stecken.

Registrieren Sie Ihren Testcode auf der Website **www.zinzinotest.com**. Hier finden Sie später Ihr Testergebnis. Es dauert 10–20 Tage, bis Ihr Ergebnis verfügbar ist.

WICHTIG: Bewahren Sie den mit **SAVE** gekennzeichneten Teil der Karte auf. Sie können **nur** Ihre Testergebnisse mit **Ihrer** anonymen Test-ID sehen.

9. Im nächsten Schritt beantworten Sie den Lifestyle-Fragebogen, indem Sie sich mit Ihrer anonymen Test-ID anmelden. Um alle Fragen beantworten zu können, benötigen Sie ein Maßband und frühere von Balance- und/oder Vitamin-D-Test-IDs.

10. So messen Sie Ihre Taille:

- Legen Sie ein Maßband um Ihre Mitte, direkt über dem Bauchnabel.
- Achten Sie darauf, dass es straff gezogen ist, aber nicht in die Haut einschneidet.
- Atmen Sie natürlich aus und nehmen Sie Ihre Messung vor.
- Messen Sie noch einmal nach, um sicherzugehen.

TIPP:

Wenn Sie kein Maßband haben, verwenden Sie eine Schnur wie ein Maßband und messen Sie die Schnur mit einem Zollstock ab.

