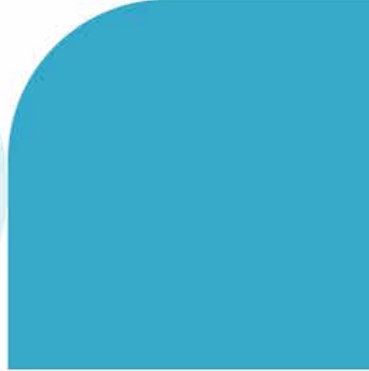
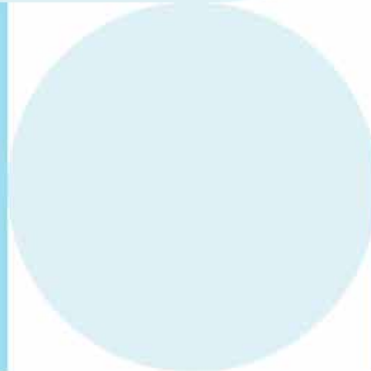
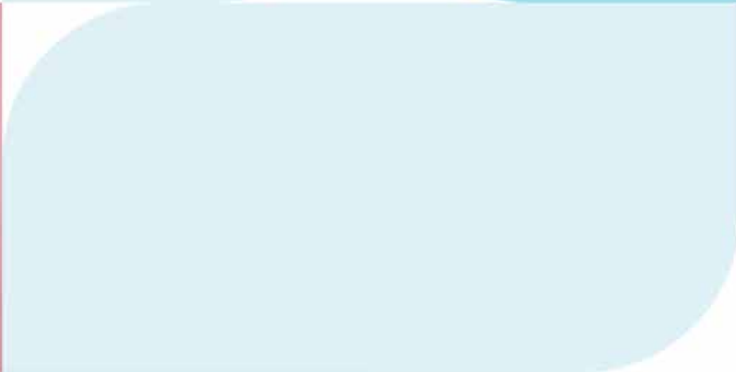




Test report



At-home test



Näringstest

 Labb test

 Blod

Namn: **Dummy Persson** Datum för test: **04/04/2022** Analys-ID: **dummy-narings-test**

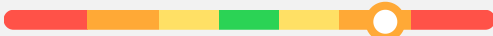
Innehållsförteckning

○ Ditt resultat - Översikt	sida 3
○ Näringstest - Fördjupning	sida 4
○ Näringstest Kvot - Fördjupning	sida 12

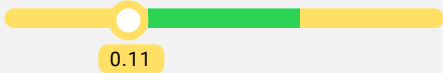
Ditt resultat

Vårt labb har testat ditt blodprov för viktiga näringsämnen. Ditt resultat hittar du nedan.

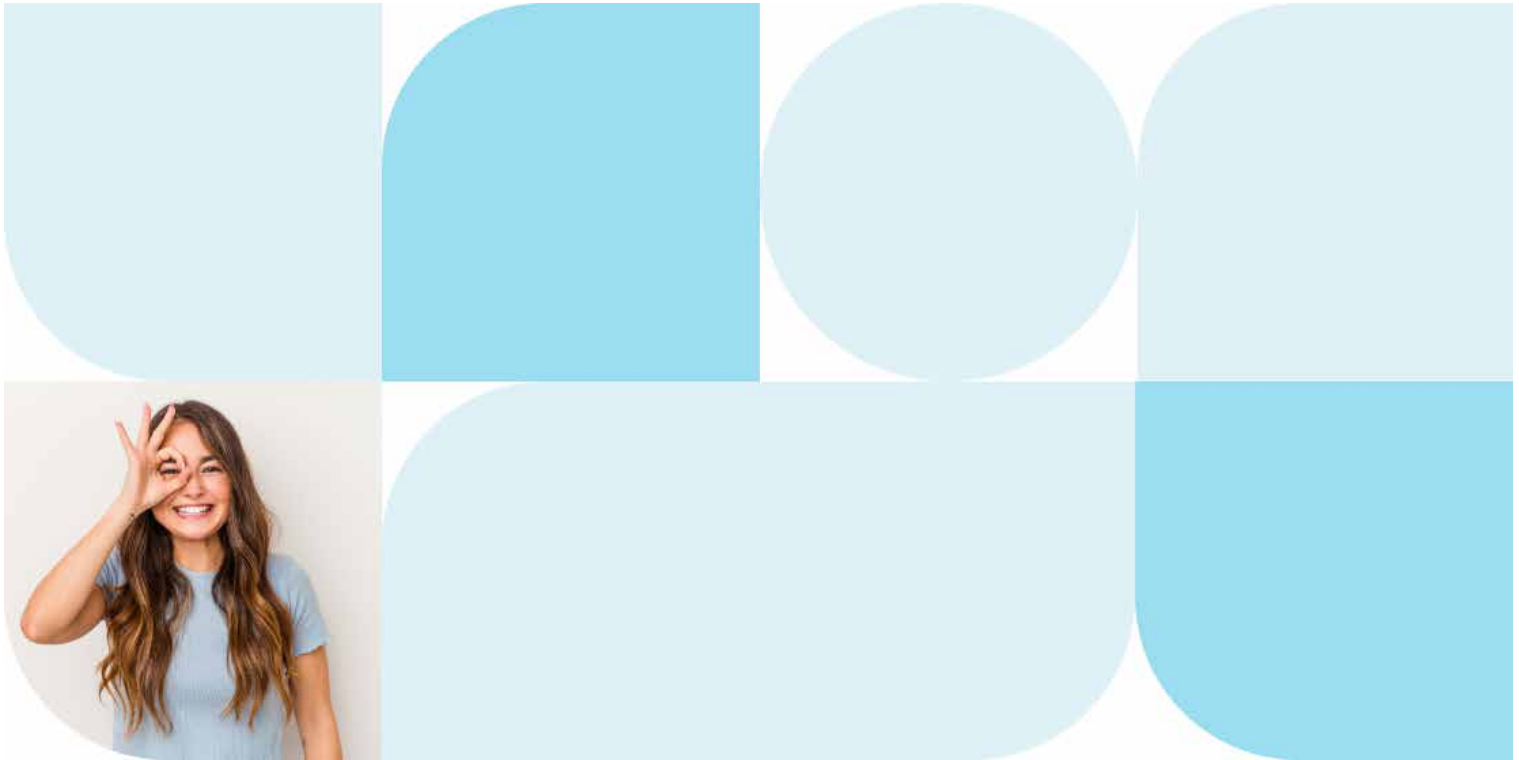
Näringstest

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Kalcium	64.27	57,0 - 61,0 mg/l	
Koppar	0.80	0,85 - 1,05 mg/l	
Järn	476.23	420 - 520 mg/l	
Kalium	1833.87	1750 - 1900 mg/l	
Magnesium	38.30	35,0 - 39,0 mg/l	
Natrium	2038.99	1900 - 2050 mg/l	
Selen	328.15	100 - 140 mg/l	
Zink	7.26	7,0 - 7,6 mg/l	

Näringstest - Kvot

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Koppar/Zink Kvot	0.110	0.125 - 0.155	
Kalium/Kalcium Kvot	28.53	29.5 - 32.5	
Kalium/Natrium Kvot	0.90	0.87 - 0.97	
Magnesium/Kalcium Kvot	0.60	0.58 - 0.66	

På efterföljande sidor finns förklaring per ovan beskrivna test-parametrar.



Näringstest - Fördjupning

Kalium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Kalium	 1833.87	1750 - 1900 mg/l	

Kalium är den tredje mest förekommande mineralen i kroppen. Främst som positivt laddat kalium för kroppen utskiljningsbara. För att reglera blodtrycket och för kroppens nerv- och muskelfunktioner. Blod för få kalium och för få kalium reglerar kalium kan påverka hjärtat. Det kan till exempel vara muskler och nerver som utövar ett energigivande lagring av kalium, vilket kan leda till hjärtslag.

Beskrivning av kaliumbrist:

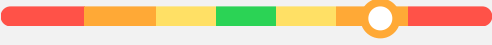
- Muskelsvagheter
- Muskelsvaghet
- Trötthet/ svaghet
- Hjärtslag och andning

Men kan bli till exempel av kalium genom att bli utsläppt av frukt och grönsaker. Observera hur mycket för kalium ligger i förhållande till kroppens och kalium (se föregående rapport). Tänk på att personerna som lider av njursjukdomar eller kalium överskott.

Beskrivning av för höga nivåer kalium:

- Ömhet
- Svaghet
- Hjärtklubbens hjärtslag

Kalcium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Kalcium	 64.27	57,0 - 61,0 mg/l	

Kalcium används till skelettet, nervsystemet, musklerna, hjärtslag och blodet, alla enzymatiska processer och skiljer mer eller mindre. Kalciumbrist kan uppstå till följd av ålders eller ålders näringsintag. Förstärkt avskavaproduktion eller för få kalium reglerar kroppen. Kalcium påverkar kroppen av olika typer, kalcium i blodet, högt eller lågt intag och en eventuell kalciumbrist. Kalciumbrist kan utlösas av protein, vitamin D och tillräcklig avskavaproduktion. Meriskt kalciumbrist kan leda till osteoporos (benstärkt). Blodet kan vara ett kalcium i kombination med vitamin D och vitamin D. Förstärkt benstärkt. Det är för höga nivåer för att för kalium ligger i förhållande till magnesium och kalium.

Beskrivning av kalciumbrist:

- Ömhet
- Muskelsvagheter
- Trötthet
- Muskel eller skelettsvagheter
- Respirationsproblem

Höga nivåer kalcium kan uppstå till följd av för högt intag av kalcium/kalcium i mer eller mindre. Överdoskalcium kan vara en konsekvens av skivmuskler i kroppen. Hjälpsjukdomar.

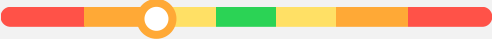
- **Highly supportive**
- **Highly non-assertive**
- **Tripartite**
- **Child-led**
- **Non-structured**

- Kiste
- Metallgehäuse
- Schutzmatte
- Scherung
- Antriebe

- **Spring**
- **Summer**
- **Autumn**
- **Winter**

7 av 15

Koppar

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Koppar	 0.80	0,85 - 1,05 mg/l	

Koppar behövs bland annat för kopparproteinproduktion av kopparoxid i levern (B12), blodbildning i blodkärl, för användningen av B12 i blodbildning. För enzymer som bildar fettsyra, för att motverka inflammation och för barns utveckling och blodkärlens funktion.

Vad är symtom vid låga nivåer koppar:

- Anemi
- Blodtryck
- Depressering av nervsystemet
- Blod i urinen

Låga nivåer koppar förekommer ofta vid låga proteinintag, njursjukdomar, lever- och blodsjukdomar och vid vissa depressionsformer. Kopparbrist kan också vara en följd av kopparbrist i kroppen och inte av en brist i blodet och andra kopparbristssymtom och är ofta svårare att upptäcka än andra bristssymtom.

Vid höga nivåer koppar kan uppträda vid högt intag eller vid kontaminering från vatten (kopparledningar), men ofta inte. Även vid lågt intag kan det vara en följd av kopparbrist i kroppen. Vid höga nivåer av koppar i kroppen kan det vara en följd av kopparbrist i kroppen. Vid höga nivåer av koppar i kroppen kan det vara en följd av kopparbrist i kroppen. Vid höga nivåer av koppar i kroppen kan det vara en följd av kopparbrist i kroppen.

Vad är symtom vid höga nivåer koppar:

- Hudutslag, depression och nervsystemsjukdomar
- Fattig och humörsvängningar
- Hudutslag i munhålan
- Ledsnack

Vid extra höga nivåer koppar kan man även kontrollera blodbildning och eventuellt komplikationer, med andra ord (om man även har låga nivåer) innebär extra höga nivåer koppar att du har någon tungmetallförgiftning eller tungmetall och infektioner kan följa kopparbrist.

Vid inflammationer i blodet kan även kopparbrist vara en följd av en annan sjukdom.

Zink

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Zink	 7.26	7,0 - 7,6 mg/l	

Zink är en av de viktigaste näringsämnen för immunförsvaret, tillväxt och blodceller, men det används även som en faktor för mer än 100 olika enzymer i blodserumet.

- antioxidantens enzymer såsom superoxid-dismutase (SOD)
- alkalisk fosfatasa (ALP) eller
- enzymer i protein- och kolhydratmetabolismen

En en immunologisk asymmetri behövs zink för:

- Förstärkning av T-lymfociter
- Större produktion av antikroppar
- Större upptäckningen av virus och bakterier i blodet
- Öka fagocyteraktiteten hos granulocytter och makrofager

Ölles enzymer (t.ex. aspartat, citrat, glutamat, glutoxin, sulfat etc.) kan uppmanas och på olika sätt. Om en symtomatisk nivå är framgångsrik är det därför möjligt att förstå hur tillståndet förändras och att

läga nivåer av zink kan också på grund av en alltför låg nivå av koppar. Förutom det kan det även vara på grund av metabolismen som kan påverka zinknivåerna i kroppen. Om zinknivåerna är låga kan det vara på grund av en alltför låg nivå av koppar. Förutom det kan det även vara på grund av metabolismen som kan påverka zinknivåerna i kroppen. Om zinknivåerna är låga kan det vara på grund av en alltför låg nivå av koppar.

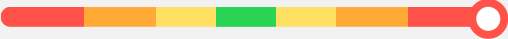
Vanliga symptom på zinkbrist är:

- Ökad infektionsbenägenhet
- Brist på energi och styrka
- Ömhet
- Hjärtsvikt
- Hjärtsvikt
- Depression och nervositet
- Ökad vätskeintagning

Vid låga nivåer av zink kan man också känna sig trött och sjuk. Vid låga nivåer av zink kan man känna sig trött och sjuk. Vid låga nivåer av zink kan man känna sig trött och sjuk. Vid låga nivåer av zink kan man känna sig trött och sjuk.

Vid låga nivåer av zink kan man också känna sig trött och sjuk. Vid låga nivåer av zink kan man känna sig trött och sjuk. Vid låga nivåer av zink kan man känna sig trött och sjuk. Vid låga nivåer av zink kan man känna sig trött och sjuk.

Selen

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Selen	 328.15	100 - 140 µg/l	

De officiella rekommendationerna för selen ligger på 100 – 140 µg/l. Det rekommenderas dock att ett litet värde som inte motsvarar optimalt värden för en bra hälsa. Den maximala toleransen är det selenhaltiga enzymet glutatjonperoxidas uppfyller vid selenkoncentrationer i blodet på 140 – 160 µg/l.

Selen tillägs till kosttillskott i selenbristiga områden som glutatjonperoxidas och är därför en viktig komponent i antioxidanterna. Kosttillskott leder selen till blodfärdningen, selenhalten ges och därför selen tillförs i blodet. Detta är viktigt för att undvika selenbrist. Selenbrist kan leda till selenbrist, selenbrist kan leda till selenbrist, selenbrist kan leda till selenbrist. Selen är viktigt för att undvika selenbrist.

Selenbrist kan uppstå eftersom det är ett selenbrist. Selenbrist kan uppstå eftersom det är ett selenbrist. Selenbrist kan uppstå eftersom det är ett selenbrist. Selenbrist kan uppstå eftersom det är ett selenbrist.

- Selenbrist kan uppstå eftersom det är ett selenbrist.
- Selenbrist kan uppstå eftersom det är ett selenbrist.
- Selenbrist kan uppstå eftersom det är ett selenbrist.
- Selenbrist kan uppstå eftersom det är ett selenbrist.

Selenbrist kan leda till:

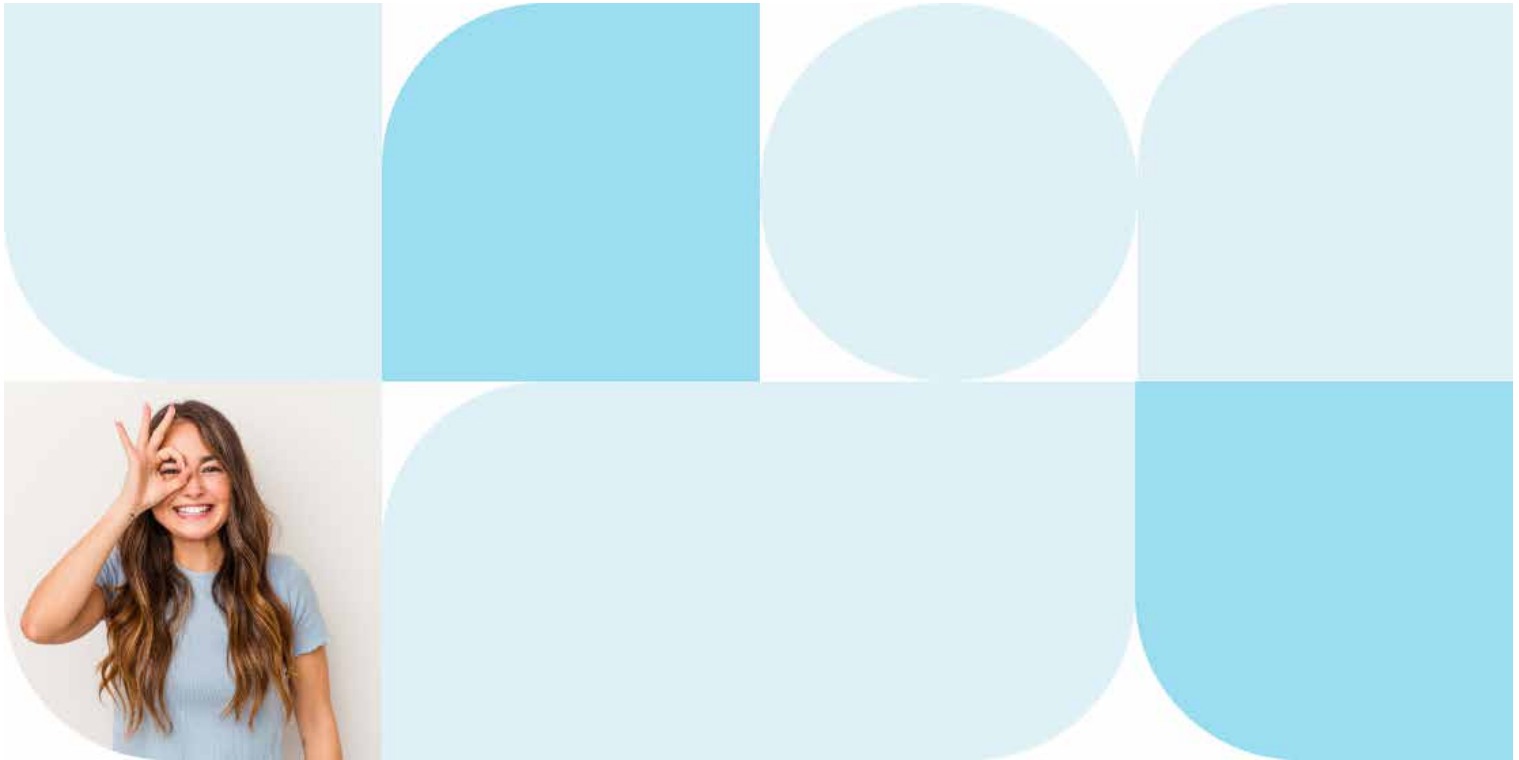
- Selenbrist kan leda till:
- Selenbrist kan leda till:
- Selenbrist kan leda till:
- Selenbrist kan leda till:
- Selenbrist kan leda till:
- Selenbrist kan leda till:
- Selenbrist kan leda till:

Medan selenbrist kan leda till selenbrist, selenbrist kan leda till selenbrist. Selenbrist kan leda till selenbrist, selenbrist kan leda till selenbrist. Selenbrist kan leda till selenbrist, selenbrist kan leda till selenbrist. Selenbrist kan leda till selenbrist, selenbrist kan leda till selenbrist.

För selenbrist mellan 100 och 140 µg/l rekommenderas individuellt bestämma om selenbrist är selenbrist eller om selenbrist är selenbrist. Selenbrist kan leda till selenbrist, selenbrist kan leda till selenbrist. Selenbrist kan leda till selenbrist, selenbrist kan leda till selenbrist.

Övrigt

Det är viktigt att du upplever selenbrist.



Näringstest Kvot - Fördjupning

Magnesium/Kalcium

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Magnesium/Kalcium Kvot	 0.60	0.58 - 0.66	

Låg nivå magnesium i förhållande till kalcium tyder på en tendens till en förhöjd benstabilitet och risk för fraktur. Hypomagnesiemi och muskelsvaghet. Studier visar även att det innebär en ökad risk för dödlighet i kardiovaskulära sjukdomar.

Hög nivå magnesium i förhållande till kalcium tyder på en tendens till reducerad benstabilitet och risk för fraktur. Hypermagnesiemi och stora muskelsvaghet.

Övrigt

Se till att skicka in om du upplever eventuella symtom.

