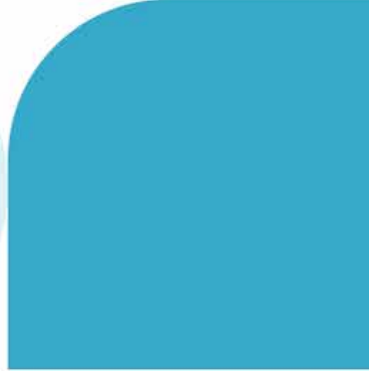
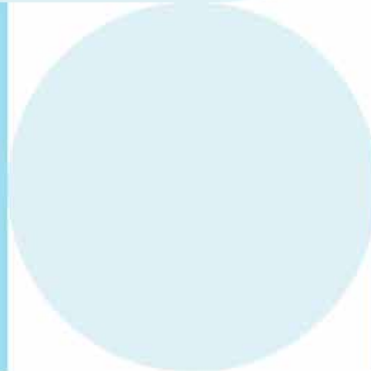
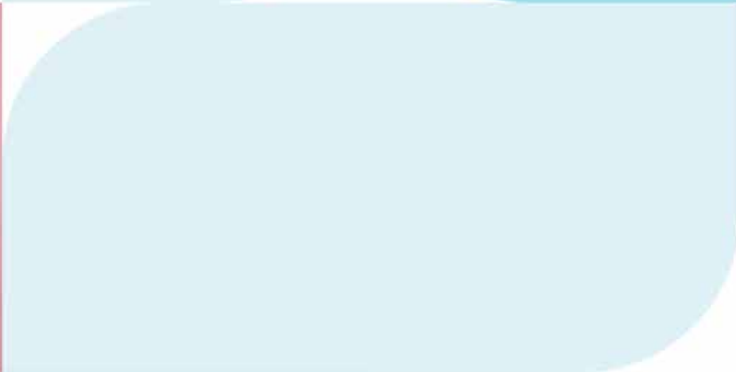




Test report



At-home test



Q10

Labb test

Blod

Namn: **Sample Report** Datum för test: **09/15/2023** Analys-ID: **DUMMY-24**

Labbresultat

Koenzym Q10

Vårt labb har analyserat koncentrationen av Koenzym Q10 i ditt blod. Ditt resultat från denna analys:

Ämne	Ditt värde	Referensvärde
Q10	● 579.00 µg/l	600-1000 µg/l

Observera: Ditt värde ligger under referensvärdet. För mer information se 'Dina rekommendationer' nedan.

Detta test ersätter inte en medicinsk konsultation. Sök alltid sjukvård om du upplever allvarliga symptom.

Dina rekommendationer*

Dina rekommendationer är baserade på dina resultat från Q10. De rekommenderade åtgärderna är baserade på dina resultat från Q10 och kan variera beroende på dina resultat från Q10. De rekommenderade åtgärderna är baserade på dina resultat från Q10 och kan variera beroende på dina resultat från Q10.

Det kan vara värt att se till att du följer rekommendationerna. Om du vill se till att du följer rekommendationerna, kan du se till att du följer rekommendationerna. Om du vill se till att du följer rekommendationerna, kan du se till att du följer rekommendationerna.

Extra hjälp?



Behöver du hjälp med att tolka dina resultat? Vi har flera rekommendationer eller tips som kan hjälpa dig att förstå dina resultat. Om du vill se till att du följer rekommendationerna, kan du se till att du följer rekommendationerna.

Om du har några frågor eller problem, kan du kontakta vår kundtjänst. Vi hjälper dig att förstå dina resultat och rekommendationer. Om du vill se till att du följer rekommendationerna, kan du se till att du följer rekommendationerna.

*Rekommendationerna är baserade på dina resultat från Q10. De rekommenderade åtgärderna är baserade på dina resultat från Q10 och kan variera beroende på dina resultat från Q10. De rekommenderade åtgärderna är baserade på dina resultat från Q10 och kan variera beroende på dina resultat från Q10.

Fördjupning

Om Q10

Q10 är en lipid som framställs i Q10. Det är ett viktigt steg i produktionen av energi i kroppen från föda. Men även tyvärr associerat med åldern. Denna substans har en central roll i cellernas energiproduktion, särskilt i mitokondrierna – cellernas "kraftverk". Det är en kraftfullt i sig som hjälper mycket energi till att fungera och lever, men också i alla kroppens celler. Dessutom är Q10 avgiftande för immunförsvaret, där vi förlorar förmågan att fungera som en försvarslinje, vilket skyddar mot från skador av fria radikaler och förtidiga åldring av celler. Enligt vissa, det är förstås "enligt forskning".

Låga nivåer av Q10 kan leda till utmattighet och potentiellt hjärtproblem. Detta kan vara särskilt relevant för personer med sjukdomar som är associerade med depression, eller vid stress/utmattning. Dessutom kan de utöva olika och potentiellt vara skadliga för utvecklingen av ett barns hjärna. Q10-mått är Q10-mått. Även om det Q10 kan erhållas från kosten, med tillägg av kosttillskott och medicin, ökar kroppens egen produktion av Q10 vanligtvis när vi blir mer som 20-åringar.

Q10 i mat

Medan Q10 finns i en rad olika livsmedel och dess mängd (per 100 g):

Livsmedel	mg/100 gr
Sardiner	22,6
Makrill	10,4
Sojaolja	9,2
Grishjärta	3,3
Hjärta, nöt	3,1
Kyckling	2,1
Spenat	1,0
Broccoli	0,9
Smör	0,7
Ris	0,5

Interaktioner med läkemedel

Vissa läkemedel och vissa andra läkemedel kan interagera med Q10. Detta kan leda till ökad eller minskad produktion av Q10 i kroppen. För att undvika sådana effekter är det viktigt att prata med sin läkare om alla Q10-tillskott och läkemedel som tas. Även vissa kosttillskott kan ha effekter. Q10 kan också vara associerat.

Om Q10 kan ha en positiv effekt på blodsockernivåer hos diabetes. Det kan vara fördelaktigt att använda kosttillskott av Q10. Men det är viktigt att prata med sin läkare om alla Q10-tillskott och läkemedel som tas.

