

D-Vitamintest
TESTRESULTAT

Testresultat D-Vitamin

Namn
Erik Johansson

Provnummer
ABC123

Rapportdatum
2019-11-11

Vikt
85,0 kg



Ditt testresultat

Du har en bra nivå!

- <11ng/ml Kritiskt låg vitamin D-nivå
- 11-30ng/ml Långvarig Vitamin D-brist
- 31-40ng/ml Tillräcklig vitamin D-tillförsel
- 41-60ng/ml Bra och förebyggande vitamin D-tillförsel
- 61-90ng/ml Mycket bra vitamin D-tillförsel
- 91-150ng/ml För mycket vitamin D-tillförsel
- >150ng/ml Potentiell vitamin D-förgiftning

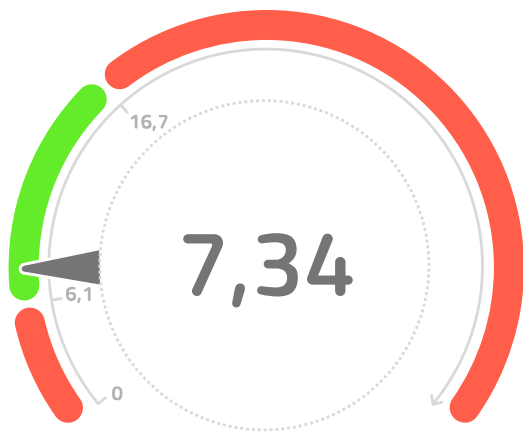
Din individuella resultatrapport

Analys

Vi har uppmätt en vitamin D-koncentration (25 (OH) D3) av **31,55 ng/ml** i ditt blodprov. För din information: "ng/ml" betyder nanogram per milliliter. Ibland ges Vitamin D-koncentrationerna som Mikrogram per liter eller nMol/l. Konverteringen är: 1 ng/ml = 1 Mikrogram per liter = 2,5 nMol/l.

Enligt denna tabell - baserat på ortomolekylär medicin - innebär detta att på sikt kommer din nuvarande vitamin D-försörjning att leda till en Vitamin D-brist. Du bör försöka nå en vitamin D-nivå på 60 ng/ml för att säkerställa en god vitamintillförsel.

* Observera: de angivna referensvärdena gäller endast för vuxna. Cerascreen®-testet kan inte och är inte avsett att ersätta medicinsk rådgivning eller rådgivning. Dokumentet skapades automatiskt och är giltigt utan en signatur.



Din vitamin D-metabolism

Din kropps förhållande mellan 25(OH)D3 och 24,25(OH)2D3 är: **7,34**

● <6,1 Snabb vitamin D-metabolism

● 6,1-16,7 Balanserad vitamin D-metabolism

● >16,7 Långsam vitamin D-metabolism

Analys

Din kropps förhållande mellan 25(OH)D3 och 24,25(OH)2D3 ger information om vitamin D-metabolismen i kroppen. 24,25(OH)2D3 är ett resultat av nedbrytningen av 25(OH)D3 via ett kroppseget protein. Balansen är en indikation på vitamin D-metabolismen. Om balansen understiger 6,1 så bryts aktivt vitamin D ned för snabbt. Om balansen ligger mellan 6,1 – 16,7 så är nedbrytningen i balans. Värden som överstiger 16,7 är tecken på långsam nedbrytning av vitamin D. I särskild fall då det föreligger mutation av proteinet som bryter ned vitamin D så kan förhållandet vara väldigt högt (>80). Studier visar att förhållandet mellan 25(OH)D3 och 24,25(OH)2D3 kan visa hurvida vitamin D från kosttillskott bryts ned snabbt eller långsamt i kroppen.

Optimera din vitamin D-nivå

Baserat på din nuvarande vitamin D-nivå av 31,55 ng/ml, måste du höja din vitamin D-nivå med 28,45 ng/ml, för att nå en preventiv nivå (60 ng/ml). Försörjningen måste anpassas individuellt till din kroppsvikt. Med din nuvarande vikt av 85,0 kg behöver du 345 464 IE (= internationella enheter) Vitamin D utöver underhållsdosen på 2.000 IE. För att uppnå denna nivå måste du följa ett av följande tips förutom att du tar din underhållsdos på 2.000 IE per dag [1]:

1:a tipset

Utöver att bibehålla en dos motsvarande 2000 IE så behöver du ta 7,000 IE per dag för 69 dagar. Det enklaste sättet för intag är droppar. En droppe motsvarar 1.000 IE.

2:a tipset

Intag av Vitamin D-tabletter med högre dosering, t.ex. 20 000 IE per dos, 1 dos per dag

De 17 frågorna i denna undersökning utvärderar dina känslor och attityder till barn. De 17 frågorna är uppdelade i två delar. Den första delen består av 10 frågor som handlar om dina känslor och attityder till barn. Den andra delen består av 7 frågor som handlar om dina känslor och attityder till barn. De 17 frågorna är uppdelade i två delar. Den första delen består av 10 frågor som handlar om dina känslor och attityder till barn. Den andra delen består av 7 frågor som handlar om dina känslor och attityder till barn.



Resterande sidor ser du i resultatrapporten av ditt personliga test.

De 17 frågorna i denna undersökning utvärderar dina känslor och attityder till barn. De 17 frågorna är uppdelade i två delar. Den första delen består av 10 frågor som handlar om dina känslor och attityder till barn. Den andra delen består av 7 frågor som handlar om dina känslor och attityder till barn. De 17 frågorna är uppdelade i två delar. Den första delen består av 10 frågor som handlar om dina känslor och attityder till barn. Den andra delen består av 7 frågor som handlar om dina känslor och attityder till barn.