

Vrijeradicalen-test.



Lees eerst aandachtig de informatie in deze folder voor u de test gaat gebruiken. Noteer de uitslag van de test in het daarvoor bestemde schema in de folder. Uw arts of therapeut kan u aan de hand van de uitslag voedings- en/of suppletieadvies geven.

Waar is de test voor bedoeld

De vrijeradicalen-test kan informatie verschaffen over de hoeveelheid vrijeradicalen-activiteit in het lichaam en kan hierdoor bijdragen aan een beter inzicht in de gezondheidsstatus van ons lichaam.

Naar de huidige stand van zaken wordt de test bij personen jonger dan 16 jaar en zwangere vrouwen ontraden.

Wat zijn vrije radicalen

Er komen een aantal verschillende vrije radicalen in ons lichaam voor. Het lichaam maakt zelf kleine hoeveelheden van deze vrije radicalen, die nodig zijn om vreemde indringers als virussen, bacteriën en dergelijke te bestrijden, sommige hormonen te activeren en te helpen het lichaam te ontgiften.

Bewezen is dat langdurige blootstelling van ons lichaam aan overmatige hoeveelheden vrije radicalen bijdraagt aan het verouderingsproces en het ontstaan van tal van ziekten. Externe oorzaken zoals roken, overmatig alcoholgebruik, slechte eetgewoonten, milieuvervuiling, overmatige blootstelling aan zonlicht en bepaalde ziekten kunnen de productie van vrije radicalen doen toenemen. Vrije radicalen zijn dus nodig, maar kunnen bij overmaat schade veroorzaken.

Het lichaam gebruikt antioxidanten om de hoeveelheid vrije radicalen te controleren door het overschot te neutraliseren. Deze antioxidanten zoals bij voorbeeld vitamine C, E, A en de mineralen selenium en koper zijn normale bestanddelen van onze voeding.

Waarom vrijeradicalen-testen

Het is belangrijk vast te kunnen stellen of de hoeveelheid vrije radicalen in het lichaam te hoog en het gebruik van extra antioxidanten gerechtvaardigd is. De normaalwaarden voor vrije radicalen zijn individueel genetisch bepaald en kunnen dus bij individuen met dezelfde leefomstandigheden en gewoonten verschillen. Ook neemt naar mate we ouder worden het antioxidantmechanisme af, waardoor de hoeveelheden vrije radicalen in het lichaam kunnen toenemen.

Hoe werkt de test

Vrijeradicalen-schade aan weefsels veroorzaakt dat er malondialdehyde (MDA) in de urine terecht komt. Het meten van deze stof als indicator voor vrijeradicalen-schade in het lichaam is een geaccepteerde methode. Urine die MDA bevat en bij de testvloeistof wordt gevoegd zal een reactie geven die de testvloeistof van kleur doet veranderen.

Hoe meer MDA in de urine des te sterker de verkleuring. De hoeveelheid vrije radicalen in het lichaam is normaal indien de kleur van de testvloeistof neutraal wit blijft.

Betrouwbaarheid van de test

Metingen van MDA in het bloed zijn niet accuraat genoeg. De met de vrijeradicalen-testmethode gemeten hoeveelheden MDA in de urine zijn 40 tot 50 maal nauwkeuriger dan metingen in het bloed. Hierdoor is de test voor meer dan 90% accuraat.

Welke voorbereidingen dient u te treffen

Indien uw arts of therapeut waar u onder behandeling bent geen andere richtlijnen heeft gegeven, kunt u zich aan het volgende te houden.

Om de juiste informatie over de basisstatus te krijgen dient u vanaf 24 uur voor de test tot na de test géén supplementen meer te nemen. Verander niets aan uw eet en leefgewoonten. Indien de test een verhoogde vrijeradicalen-activiteit aangeeft, dient u eerder

genoemde externe factoren als roken, overmatig alcoholgebruik en dergelijke te elimineren. Verbeter uw eetgewoonten door meer vers fruit en verse groenten te eten en vermijd kant & klaar voeding. Tracht te achterhalen of ook andere oorzaken van buitenaf van invloed kunnen zijn en probeer deze te vermijden. Doe na 2 à 3 weken weer een test. Indien de testvloeistof neutraal wit blijft, hebben de genomen maatregelen succes gehad. Houdt u aan deze veranderde eet- en leefgewoonten en test na 3 en 6 weken of het resultaat constant blijft.

Bij onvoldoende verbetering na de tweede test kan er naast de reeds genomen maatregelen een antioxidant complexsupplement worden genomen. Begin met de laagste dosis die de verpakking vermeldt en doe een nieuwe test na 2 à 3 weken. Bij onvoldoende resultaat kan de dosering worden opgevoerd, na 3 weken opnieuw controleren. Herhaal deze handeling tot de test een witte neutrale kleur geeft. U heeft op deze manier voor u de optimale dosering van het supplement gevonden.

Hoe gaat u te werk met de test

Het meest betrouwbare meetresultaat verkrijgt u door na het opstaan van de eerste urine (ochtendurine) het

eerste beetje in het daarvoor bestemde plastic bekertje op te vangen.

Neem een ampul en breek de top van de ampul af. Plaats de ampul op een vlakke ondergrond.

Zuig met de bijgeleverde pipet 1 ml urine (bovenste streepje) op en voeg deze bij de inhoud van de ampul. De testvloeistof zal een reactie aangaan met de toegevoegde urine.

Na exact vijf minuten dient u het resultaat af te lezen.

- De vloeistof blijft wit. De hoeveelheid vrije radicalen is normaal.
- De vloeistof kleurt licht roze. De hoeveelheid vrije radicalen is licht verhoogd.
- De vloeistof kleurt roze. De hoeveelheid vrije radicalen is duidelijk verhoogd.
- De vloeistof kleurt donker roze. De hoeveelheid vrije radicalen is sterk verhoogd.

Indien u langer dan 5 minuten wacht met het aflezen wordt de uitslag minder betrouwbaar.

Schema verkleuringen vrijeradicalen-test:

wit = goed

Uw eet- en leefgewoonten zorgen voor een normaal vrijeradicalen-niveau. Test herhalen naar behoefte.

licht roze = licht verhoogd

Kijk of er verbetering in eet- en leefgewoonten zijn aan te brengen. Neem bij onvoldoende verbetering een antioxidant complexsupplement (lage dosering). Test na 2 à 3 weken herhalen.

roze = duidelijk verhoogd

Verbeter eerst eet- en leefgewoonten en elimineer invloeden van buitenaf. Neem bij onvoldoende verbetering een antioxidant complexsupplement. Test na 2 à 3 weken herhalen.

donker roze = sterk verhoogd

Verbeter eet- en leefgewoonten en elimineer invloeden van buitenaf, neem tevens een antioxidant complexsupplement. Test na 2 à 3 weken herhalen.

Het gebruik van sommige medicijnen en voedings supplementen die veel B vitaminen bevatten kunnen de kleur van de urine beïnvloeden en daarmee de interpretatie van de test bemoeilijken. Probeer het gebruik hiervan indien mogelijk (medicijnen alleen in overleg met uw arts!) à 2 dagen voor de test te onderbreken tot na de test.

Datum test	wit	licht roze	roze	donker roze

Belangrijke informatie

- Houd de testampullen buiten bereik van kinderen. Bij inslikken of indien de vloeistof in de ogen komt onmiddellijk een arts raadplegen, ogen met water uitspoelen.
- Voeg de inhoud van de ampul niet toe aan de urine in het bekertje, maar gebruik het pipet om 1 ml urine aan de ampul toe te voegen.
- Inhoud van de ampul bevat bijtende stof, niet inhaleren, inslikken of op de huid morsen (handen onmiddellijk wassen).
- Bewaren op een donkere plaats beneden de 25°C. Indien de inhoud van de testampul boven de 25°C komt, dient de ampul voor gebruik 24 uur in de koelkast te worden bewaard.
- Vloeistof is niet geschikt voor injecties.
- Voeg geen extra urine toe aan de ampul tijdens de vijf minuten wachttijd.
- Deze test is niet bedoeld voor diagnose, de behandeling of preventie van ziekten.
- Testampullen zijn uitsluitend via uw behandelend arts of therapeut te verkrijgen.

