

OxiScore™ pre-test protocollen

OxiScore™ is een zeer gevoelige colorimetrische test die minieme hoeveelheden van MDA (malondialdehyde) in urine kan opsporen. Omdat OxiScore™ zo gevoelig is, kan dit beïnvloed worden door variabelen die mogelijk bijdragen tot inconsistente aflezings. De gedetailleerde pre-test instructies die hieronder beschreven worden, zullen u helpen bij het beperken van deze variabelen en u in staat stellen consistente relevante resultaten te krijgen. *Lees deze instructies grondig en volg deze nauwgezet* om een “basislijnwaarde” (beginstartpunt) te creëren en herhaal de test vervolgens na drie of vier weken om een “eindpuntwaarde” te creëren. Het verschil in uw testresultaten is een waardevol hulpmiddel om de vooruitgang in voedings- en leefstijlveranderingen die u hebt doorgevoerd te evalueren. Controleer onze website, www.oxiscore.info, om meer over deze test te leren, over oxidatieve stress en hoe om te gaan met leefstijlen.

Waarschuwing: Raadpleeg uw arts als u niet zeker bent of u deze instructies zult kunnen volgen op grond van een al vooraf bestaande medische conditie. OxiScore™ is niet ontworpen om eventuele medische tests of behandelingen te vervangen. OxiScore™ is niet bedoeld om ziekten te diagnosticeren, te behandelen of te voorkomen.

PRE-TEST INSTRUCTIES: Men dient deze te volgen met als begin 24 uur voordat men de test afneemt.

Regel de vloeistofinname.

OxiScore™ meet de concentratie van MDA in urine. De concentratie van MDA in urine wordt beïnvloed door de hoeveelheid vloeistoffen die men de dag voor de test drinkt. Om grond hiervan moet de vloeistofinname voor de periode van 24 uur voor het testen geregeld worden en consistent zijn elke keer dat de test wordt afgenomen. Het drinken van de aanbevolen 8-10 glazen water per dag is aan te raden. Als men te weinig vloeistof inneemt, zal de urine hypergeconcentreerd worden en dit kan hoge aflezings veroorzaken. Als u normaliter meer water dat dit drinkt of de aanbevolen hoeveelheid niet kunt drinken, zorg er dan voor om consistent te zijn met hoeveel u drinkt telkens wanneer u de test doet, zodat uw resultaten consistent en vergelijkbaar zullen zijn.

Vermijd cafeïne.

Cafeïne is een soort middel dat men diuretisch noemt. Diuretica veroorzaken verhoogde vloeistofverplaatsing naar de blaas en kunnen zorgen dat men onregelmatig urine afscheidt. Cafeïne, als middel, kan ook de product van MDA verhogen.

Neem geen voedingssupplementen, vitamines of anti-oxidanten.

Elke orale inname van vitamines of medicatie die uw urine een excessief gele kleur geeft, kan de mogelijkheid om OxiScore™-test af te lezen vertroebelen. Belangrijke vitamines die urine een andere kleur geven zijn: vitamine C, vitamine B complex, vitamine B1 (thiamine), vitamine B2 (riboflavine), vitamine B3 (niacine), vitamine B5 (panotheenzuur), vitamine B6 (pyridoxine), vitamine B12 (cyanocobalamin).

Vermijd alcohol.

Alcoholgebruik van welke soort dan ook kan testcores verhogen. Dit geldt ook voor rode wijn.

Eet hetzelfde voedsel.

Een dieet en voedingsinname is een hoofdonderdeel van het beheersen van oxidatieve stress. Bepaalde voeding kan sterke invloed hebben op MDA-niveaus, vooral als iemand een aantal reacties op de voeding heeft. We raden aan dat u iets regelmatig eet dat u lekker vindt voor het ontbijt, de lunch en het avondeten. Wees zeker dat u telkens hetzelfde voedsel eet 24 uur voor de test. Hoe consistent u uw leven 24 uur voor de test is, hoe zinniger de testresultaten zullen worden. *Wat u eet en drinkt kunt u op de bijgeleverde grafiek invullen - pagina 2 “Grafiek inname voedsel en vloeistof”.*

Vermijd intensieve oefeningen.

Intensieve oefeningen breken spierweefsel af en vertalen dat in hoge MDA-niveaus in urine en een hoge OxiScore™-aflezing. De MDA-niveaus echter bij intensieve oefeningen zijn NIET noodzakelijkerwijze een aanduiding voor oxidatieve stress. Indien mogelijk, plant u om de test af te leggen op de dag dat u uw dagelijkse rustdag hebt gehad na uw oefeningen.

Zorg voor regelmatige tussenpozen tussen urinelozingen en eerste urinelozing in de morgen.

MDA wordt continu in de blaas opgehoopt, 24 uur per dag. OxiScore™ meet de hoeveelheid MDA die verzameld wordt tussen de laatste keer dat u uw blaas leegde en de huidige urinelozing. Als er een grote discrepantie is tussen hoeveel uur er tussen urinelozingen zitten, kan zich dit vertalen in onzinnige vergelijkingen tussen tests. 5-8 uur verzameltijd wordt voor de OxiScore™ test aangeraden. Er is een lege ruimte aan de onderkant van de dieetgrafiek onder om de tijd van urinelozing en de totale verzamelingen op te schrijven. De eerste urinelozing in de morgen wordt aanbevolen om te gebruiken voor OxiScore™.

Grafiek voor inname voedsel en vloeistof:

Gebruik deze grafiek om uw vloeistofinname en dieetkeuzes op te tekenen voor de 24 uur voordat u de OxiScore™-test uitvoert, en ook het meest recente tijdstip van urinelozing en het aantal uur tussen de laatste keer urinelozing en de verzameltijd. Probeer deze keuzes elke keer dat u de test doet te dupliceren. Hoe consistent u bent met het beheersen van deze variabelen, des te zinniger de resultaten van de test.

OxiScore™-basislijn (eerste test) – datum:

Ontbijt		Lunch		Avondeten		Snacks/notities	
Vloeistofinname							
Ons	Tijdstip	Ons	Tijdstip	Ons	Tijdstip		
Tijdstip van laatste urinelozing vorige avond:							
Tijd van urinelozing in de morgen voor de test:							
Uren verschil tussen urinelozingen:							

OxiScore™-vergelijkingstest – datum:

Ontbijt		Lunch		Avondeten		Snacks/notities	
Vloeistofinname							
Ons	Tijdstip	Ons	Tijdstip	Ons	Tijdstip		
Tijdstip van laatste urinelozing vorige avond:							
Tijd van urinelozing in de morgen voor de test:							
Uren verschil tussen urinelozingen:							

