

SYNLAB 

TAIMETOITLASE PAKETT



Vaata lisa ja telli:
MINU.SYNLAB.EE

TAIMETOITLASE PAKETT

15 vereanalüüsi,
mis annavad ülevaate,
kas Sinu taimne toitumine
on piisavalt mitmekülgne.

PAKETI TULEMUSED AITAVAD VASTATA KÜSIMUSTELE:

- Kas minu taimne toitumine on piisavalt mitmekülgne?
- Kas saan toidust vajalikus koguses valke, rasvasid, süsivesikuid, rauda, vitamiine B12 ja D?
- Milline on minu risk erinevate terviseprobleemide (nt kehvveresuse, südame-veresoonkonnahaiguste jt) tekkeks?

Taimetoitlase paketti on koondatud olulisemad tervisenäitajad ja taimetoitlasi ohustavate terviseriskide varajast avastamist võimaldavad analüüsid.

TULEMUSED SAAD 3 TÖÖPÄEVA JOOKSUL.



MIDA TESTIME?

- **HEMOGRAMM** annab ülevaate vere hapniku transpordivõimest ning võimalikust kehveresusest, infektsioonidest, veritsushäiretest.
- **GLÜKOOS** ehk **veresuhkur** on suhkruhaiguse avastamise analüüs.
- **GLÜKOHEMOGLOBIIN (HbA1c)** näitab glükoosi keskmist taset eelneva 6–8 nädala jooksul.
- **VALK** on organismi peamine ehitusmaterjal. Madal tase viitab ebapiisavale valguga tarbimisele, häiruvad kudede ja rakkude uuenemise protsessid, hormoonide, antikehade ja ensüümide tootmine.
- **ALBUMIIN** võimaldab hinnata vere transportimise võimet – albumiin seob ja transpordib veres kaltsiumi jt mineraalaineid, hormoone, ravimeid jne. Tagab vedeliku jagunemise raku sisese ja välise ruumi vahel.
- **KREATINIIN + eGFR** peegeldab neerude tööd.
- **UUREA** kõrged väärtused viitavad organismi ja lihaste ülekoormusele, ebapiisavale taastumisele, võimalikule neerutalitluse häirele, madalad väärtused valguvaesele toidule või maksakahjustusele.
- **KOLESTEROOI, HDL- ja LDL-KOLESTEROOI ning TRIGLÜTSEERIIDIDE** jälgimine võimaldab hinnata südame-veresoonkonna haiguste riski.
- **FERRITIIN** näitab organismi rauavarusid ja aitab tuvastada väsimuse tagamaid.
- **VITAMIIN B12 AKTIIVNE VORM HOLOTRANSKOBALAMIIN** näitab vitamiin B12 defitsiidi olemasolu juba varases staadiumis. B12 vitamiini allikaks on loomne toit, madalate väärtuste puhul on oluline tarbida B12 rikastatud toite või toidulisandeid. Defitsiit võib olla mitmesuguste neuroloogiliste ja mäluhäirete ning depressiooni põhjuseks.

- **FOLAADI** madal väärtus näitab defitsiiti, mida soodustab toidu liigne kuumtöötlemine. Oluline aminohapete, valkude, rasvade ja süsivesikute normaalseks ainevahetuseks. Viitab aneemia võimalikkusele. Abistav analüüs neuroloogiliste ja mäluhäirete ning depressiooni põhjuste väljaselgitamisel.
- **VITAMIIN D (25-OH)** näitab luude ja hammaste tugevuse tagamiseks, lihastööks ja koordineerimiseks vajaliku vitamiini taset.



KUIDAS TELLIDA?

1. Vali sobiv teenus MINU.SYNLAB.EE.
2. Telli ja maksa portaalis.
3. Anna proov Sulle sobivas verevõtupunktis, verevõtuks aega broneerima ei pea.

KUIDAS VALMISTUDA VEREPROOVIKS?

1. Anna vereproov hommikul, soovitatavalt 8.00–12.00 vahel.
2. 10–14 tundi enne vere andmist ära söö ega joo, vajadusel võid juua ühe klaasi puhast vett.

KUIDAS SAAD VASTUSED?

1. Leiad need oma kontolt portaalis MINU.SYNLAB.EE, kust saad edaspidi jälgida ka oma tellimuste ajalugu.
2. Portaali tellimuste vastused liiguvad Digilugu.ee keskkonda, kus need on nähtavad ka Sinu perearstile.

LABORIARSTI KONSULTATSIION

1. Kui soovid nõu, millist paketti või üksikanalüüse teha või vajad abi saadud tulemuste selgitamisel, siis broneeri aeg meditsiinilabori SYNLABI laboriarsti konsultatsioonile.
2. Arsti konsultatsiooni (kas laboris või telefoni teel) saad osta sarnaselt teiste laboriteenustega portaalist MINU.SYNLAB.EE või verevõtupunktidest.

Laborianalüüsid annavad ülevaate organismi hetkeseisundist ja normaalsed tulemused ei garanteeri kõikide terviseprobleemide puudumist.





Analüüse teostab meditsiinilabor SYNLAB Eesti

- Kuulub Euroopa suurimasse laboriketti
- Mahult Eesti suurim meditsiinilabor
- Üle 7 miljoni analüüsi aastas
- Tuhandeid analüüse erinevatest laborivaldkondadest
- 19 laborit ja verevõtupunkti üle Eesti
- Üle 300 töötaja

Klienditugi (E–R 8.00–18.00) 📞 17123
või klienditugi@synlab.ee