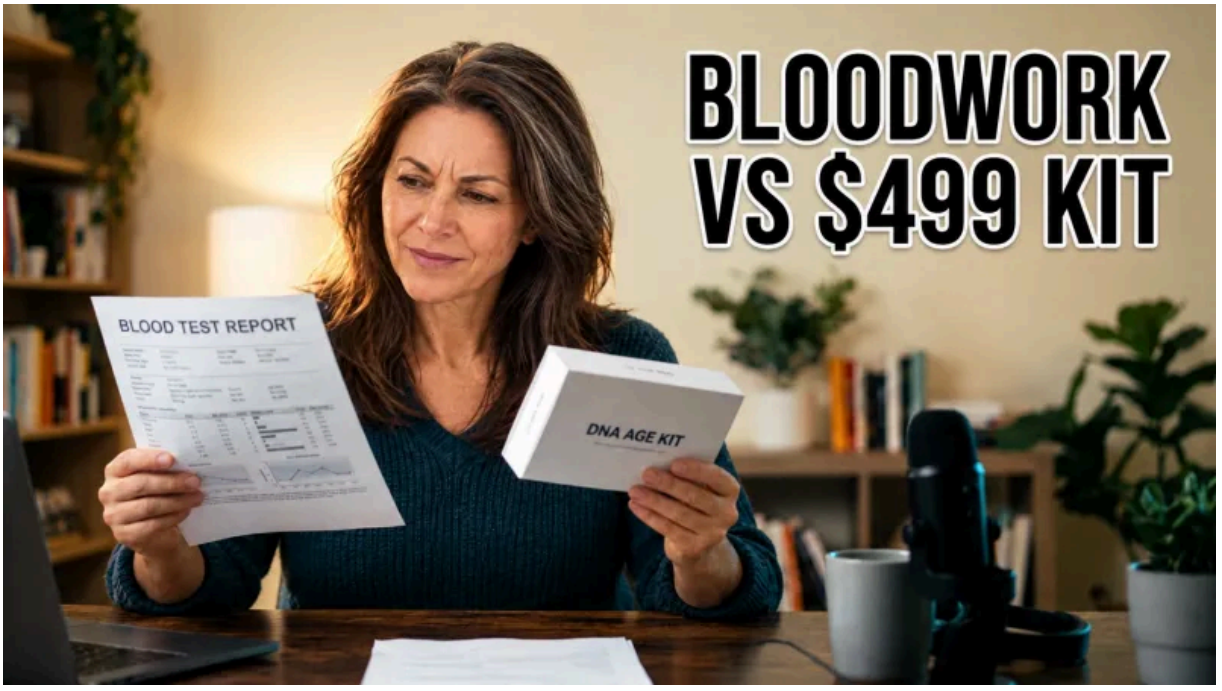
Tester av biologisk alder sammenlignet: en blodprøve kan måle seg med sett til 499 dollar

Av David Beckwith

Evidenssjekk, 19. oktober 2026. Oppdatert 2. november 2026.



Illustrasjonsfoto og -historie: personene er oppdiktet. Slik lages artiklene

Påstanden: En biologisk alder regnet ut fra vanlige blodprøver spår død omtrent like godt som et DNA-metyleringssett til 499 dollar.

Vår vurdering: Lovende. Hos 1 065 amerikanske voksne fulgt i 20 år spådde en klokke laget av vanlige resultater fra legesjekk bedre hvem som døde enn den beste DNA-klokken, og den gratis PhenoAge med ni markører er sjekket hos mer enn 11 000 personer. Det er én direkte sammenligning i ett land, og ingen test er vist å hjelpe deg å leve lenger.

HVA DU KAN GJØRE

- Start gratis. Be om et fastende metabolsk panel, full blodtelling med differensialtelling og en CRP-test, og legg så de ni PhenoAge-verdiene og alderen din inn i en kalkulator.
- Hvis du kjøper et DNA-sett, velg et blodsett som rapporterer GrimAge eller DunedinPACE. Dropp spytt- og kinnsett; klokker bygd på blod leser dem opptil rundt 30 år eldre.
- Test på nytt høyst hver 4. til 6. måned, på samme klokkeslett, hos samme firma. Bedøm en trend over tre tester, ikke ett resultat.
- Sikkerhet: en høy skår er ikke en diagnose, og en lav skår er ikke en friskmelding. Ta et bekymringsfullt blodprøvesvar med til legen din, ikke til en kalkulator.
- Ikke bevist: at det å senke noen av disse skårene får deg til å leve lenger. Ingen studie har talt dødsfall.

Nora er 51. Hun har et DNA-aldringssett til 499 dollar i handlekurven på nettet, og svarene fra blodprøven forrige måned ligger i e-posten hennes.

Trenger hun settet for å finne sin biologiske alder?

Kanskje ikke. I en studie fra 2025 med 1 065 voksne skåret en klokke laget av vanlige resultater fra legesjekk høyere enn alle DNA-klokkene i testen på å spå hvem som ville dø i løpet av 20 år [1].

Hvor påstanden kommer fra

De fleste tester av biologisk alder som selges på nett, leser metylering: kjemiske merker på DNA-et ditt som forskyver seg når du eldes. En formel, kalt en klokke, gjør mønsteret om til en alder. De beste, GrimAge og DunedinPACE, ble bygd på hvem som døde eller ble dårligere, ikke på fødselsdager [4].

Disse settene koster rundt 149 til 499 dollar i USA, og mye mer i andre land [12, 18]. Men noen av de samme forskerne har også bygd klokker fra blodprøver legen din allerede tar. Morgan Levines PhenoAge fra 2018 bruker ni av dem pluss alderen din [3].

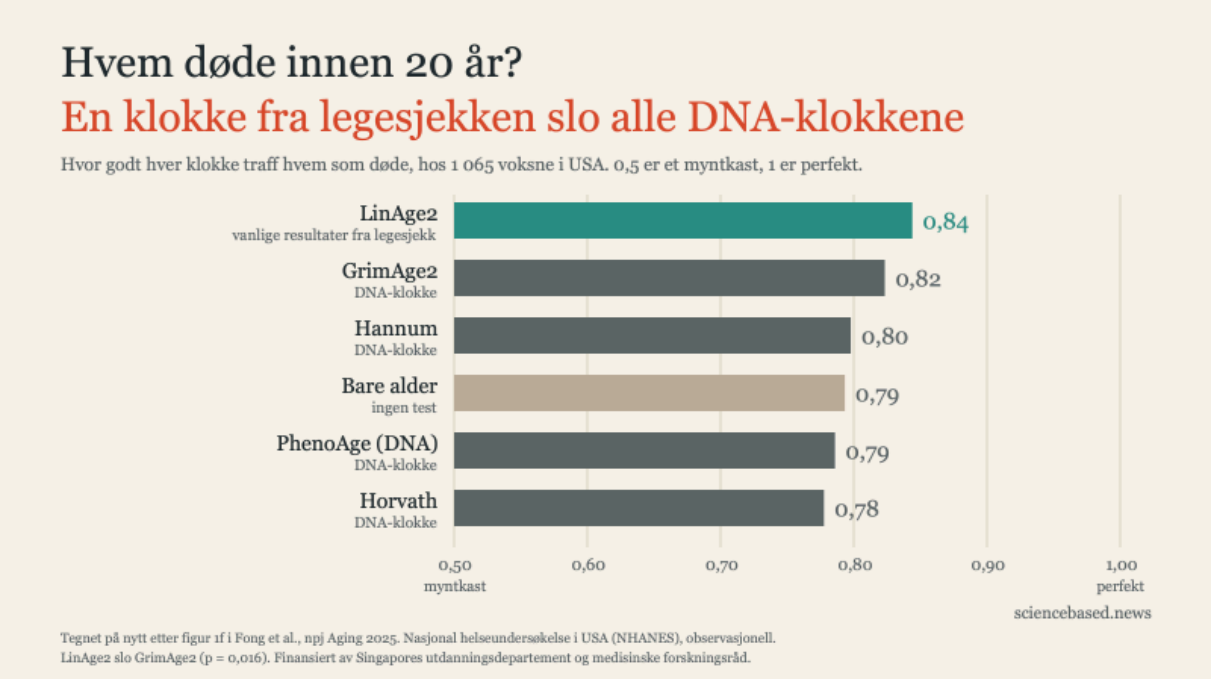
Peter Attias episode om aldringsklokker fra april 2026 slutter nettopp der. Episodenotatene hans nevner «hvorfor aldringsklokker ennå ikke er pålitelige som forbrukerverktøy, og hvorfor tradisjonelle helsemål fortsatt betyr mest» [16]. Legen og forfatteren Hillary Lin, som skriver om lang levetid, tok fem kommersielle tester på ett år og satte et gratis alternativ øverst på sin egen liste: «Du kan regne ut PhenoAge gratis fra vanlige blodprøver» [10].

Kan en vanlig blodprøve virkelig holde følge med et DNA-laboratorium?

Klokken fra legesjekken som slo DNA-klokkene

Et team ved National University of Singapore bygde LinAge2 fra 60 mål en klinikk allerede samler inn: blodprøver, pluss ting som blodtrykk og røyking. De trente den på en nasjonal helseundersøkelse i USA og testet den på en senere runde av samme undersøkelse [1].

For 1 065 av disse personene hadde undersøkelsen også lagret blod til DNA-testing, så alle de store DNA-klokkene kunne kjøres på de samme personene. Det gjorde det til et rettferdig kappløp.



Tegnet på nytt etter figur 1f i Fong et al., npj Aging 2025 [1].

Skåren viser hvor ofte en klokke rangerer personen som døde foran den som levde. Et myntkast gir 0,5. Alderen din alene ga 0,79. LinAge2 fikk 0,84, foran GrimAge2 på 0,82, den sterkeste DNA-klokken i testen. Tre eldre DNA-klokker, Horvath, Hannum og DNA-versjonen av PhenoAge, gjorde det ikke bedre enn alder alene [1].

Forfatterne av artikkelen ble også overrasket. «Overraskende nok gjør kliniske aldringsklokker det fortsatt bedre enn flere fremtredende ... epigenetiske klokker», skrev de [1].

Ett av eksemplene deres viser hvorfor. To menn var begge 72. Den ene, en overvektig røyker, leste 16 år eldre enn alderen sin og døde 5,4 år senere. Den andre leste 7,6 år yngre og ble 91 [1].

Gratisversjonen du kan regne ut selv

LinAge2 selges i Singapore, som en pakke til 741 singaporske dollar med legetime [17]. Trenger du det? Den enklere forgjengeren, PhenoAge, trenger bare ni vanlige markører, og du har kanskje allerede de fleste.

De ni er albumin, kreatinin, fastende glukose, CRP (en betennelsesmarkør), lymfocyttprosent, gjennomsnittlig cellevolum (MCV), fordelingsbredde for røde blodceller (RDW), alkalisk fosfatase og antall hvite blodceller [3]. Et vanlig metabolsk panel og en full blodtelling dekker åtte. CRP må som regel legges til.

PhenoAge er testet på 11 432 amerikanske voksne fulgt i opptil 12 år. Hvert år den leste over din virkelige alder, hang sammen med 9 % høyere risiko for død. Det holdt hos unge og gamle, og hos 1 906 personer uten sykdom og med normal vekt [2].

Ved 65 år var kvinner i den sunneste femdelen av PhenoAge-skårene spådd å leve til rundt 87, og de i den minst sunne femdelen til litt over 78. For menn var tallene rundt 85 og litt under 76 [2].

LinAge2-studien: Fong og kolleger, *npj Aging*, 2025. Bygd på den amerikanske NHANES-undersøkelsen fra 1999-2000 og testet på 2001-2002, observasjonell. Hos de 1 065 med DNA-data var 20-årsskårene LinAge2 0,844, GrimAge2 0,823,

Hannum 0,798, bare alder 0,793, DNA-PhenoAge 0,786 og Horvath 0,778. LinAge2 slo GrimAge2 ($p = 0{,}016$) og DNA-PhenoAge ($p < 0{,}001$). I en større gruppe på 2 036 slo LinAge2 også klinisk PhenoAge, 0,868 mot 0,848, og alder alene, 0,829. Studien ble betalt av Singapores utdanningsdepartement og medisinske forskningsråd; forfatterne oppga ingen interessekonflikter [1].

Der den kom til kort: blant personer i alderen 65 til 74 var LinAge2 ikke bedre enn GrimAge2 til å skille den sunneste og den minst sunne firedelen, og klinisk PhenoAge var ikke bedre enn alder alene i den aldersgruppen [1].

PhenoAge-studien: Liu og kolleger, *PLOS Medicine*, 2018. 11 432 voksne i alderen 20 til 84 i NHANES 1999-2010, pluss 185 i alderen 85 og over, observasjonell, 871 dødsfall. Hasardratio 1,09 per år (95 % KI 1,08 til 1,10), 1,08 i den friske gruppen. Betalt av det amerikanske National Institute on Aging [2]. Formelen ble bygd på en tidligere undersøkelse av 9 926 voksne [3].

GrimAge, den best kjente DNA-klokken, hadde en hasardratio på 1,10 per år i den første artikkelen [4]. Forfatterne advarer om at hasardratioer fra klokker på ulike skalaer ikke kan sammenlignes direkte, og derfor betyr LinAge2-kappløpet på de samme personene noe [4].

Så e-posten til Nora kan allerede inneholde det meste av en test som gjorde det like godt som settet hennes til 499 dollar.

Der testene kommer til kort

Før Nora stoler på noen av disse tallene, bør hun kjenne til fire fallgruver. Hver har en løsning. For det første er ingen av disse skårene en medisinsk test: TruDiagnostic, den største selgeren i USA, sier rett ut at TruAge «ikke er en diagnostisk test» [11].

Ulike tester gir ulik alder. Nick Urban, som skriver om tester for lang levetid, tok sju sett samme dag da han var 30,4 år. De leste fra 24,9 til 38, et sprik på 13 år [9]. Velg én test og hold deg til den.

PhenoAge leser svært ungt hos friske personer. Lins utregnede PhenoAge var 20,4 ved en virkelig alder på 35,5. «En frisk, optimalisert person vil alltid skåre godt mot et befolkningsgrunnlag som inkluderer utbredt metabolsk svikt», skrev hun [10]. Bruk det til å følge deg selv, ikke til å skryte. En forkjølelse eller en hard treningsøkt kan også øke CRP og hvite blodceller, så test deg når du er frisk.

Noen sett bruker feil prøve. Klokker bygd på blod leser spytt- og kinnprøver eldre, med opptil rundt 30 år på noen klokker [6]. Velg et blodsett.

Gjentatte tester er støyete. Eldre DNA-klokker leste den samme blodprøven opptil 9 år forskjellig i laboratoriet [5]. To år med kaloriredusering flyttet DunedinPACE bare 2 % til 3 %, og PhenoAge og GrimAge ikke i det hele tatt [7]. TruDiagnostic anbefaler å teste hver tredje måned [11], men det er de som selger settene. Å vente 4 til 6 måneder eller lenger, og lese tre resultater, forteller deg mer.

Dataene dine

Les personvernvilkårene før du sender inn DNA. TruDiagnostics personvernerklæring sier: «Vi kan dele samlet informasjon offentlig eller med tredjeparter», og definerer det som sammenslåtte data som ikke identifiserer noen [11]. Tally Healths vilkår lar selskapet bruke prøveinformasjonen din til fremtidig forskning som standard [13]. NOVOS sier at informasjon som ikke identifiserer deg, kan gå til partnere og annonsører [14]. Et blodpanel hos legens eget laboratorium blir i pasientjournalen din.

Priser og hvor du kan kjøpe

Prisene er hentet fra selgernes egne sider 19. oktober 2026 [12, 17, 18].

TEST	HVA DEN LESER	PRIS	VÅR VURDERING

PhenoAge fra din egen blodprøve	9 vanlige blodmarkører	Gratis med nylige blodprøver; paneler fra 59 australske dollar (Australia), 69 singaporske dollar (Singapore)	**Lovende**
LinAge2 (Raffles BioAge Discovery, Singapore)	60 mål fra legesjekk	741 singaporske dollar med legetime	**Lovende**
TruDiagnostic TruAge	Blodflekk: DunedinPACE, OMICmAge, organalder	499 US-dollar; bare i USA per post, videresolgt i andre land	**Lovende**
NOVOS Age (USA og Canada)	Blodflekk: DunedinPACE	349 US-dollar	**Lovende**
neotes bioAge (EU)	Blodflekk: oppgir GrimAge	299 €	**Lovende**
GlycanAge	Sukkermerker på antistoffer	499 US-dollar, 379 pund	**Svak**
AgeQ (Singapore)	7 blodmarkører	99 til 158 singaporske dollar avhengig av klinikk	**Svak**
Metyleringssett med spytt og kinnprøve (Tally, Elysium, TruMe, epiAge)	DNA-merker i spytt eller kinnceller	149 til 299 US-dollar, 199,95 €	**Svak**
Tester av telomerlengde	Lengden på kromosomendene	Rundt 100 til 400 US-dollar	**Svak**
Hemmelige formler (Generation Lab, InsideTracker InnerAge, Muhdo, DoNotAge)	Ikke publisert	99 til 499 US-dollar	**Ikke bevist**
«Epigenetiske» hårskanninger	Ikke DNA	Varierer	**Ikke bevist**

Rettet 2. november 2026: Én rad i denne tabellen gikk fra «Ikke støttet» til Ikke bevist. Vi bruker den laveste vurderingen bare når gode studier på mennesker

peker motsatt vei, og her er grunnlaget for tynt.

GlycanAge har flyttet seg i en hormonstudie, men vi fant ingen fagfellevurdert studie som knytter den til død. AgeQ har ingen publisert artikkel som vi kunne finne. Telomerlengde henger bare svakt sammen med død: rundt 9 % høyere risiko per trinn kortere, på tvers av 121 749 personer [8]. Hårskanninger som selges i Mexico, Spania og andre steder, bruker et bioresonansapparat som ikke kan lese DNA, fant en meksikansk faktasjekker [15].

Land for land:

- USA: TruAge, NOVOS og spyttsettene selges direkte. De fleste PhenoAge-markørene finnes på et vanlig panel.
- Storbritannia: TruAge fra rundt 337 pund via forhandlere, GlycanAge til 379 pund. Medichecks' Optimal Health-panel til 249 pund dekker de fleste PhenoAge-markørene.
- Tyskland: neotes til 299 € og epiAge til 199,95 €. Helseforsikringen betaler ikke.
- India: TruAge videresolgt for 45 000 til 85 000 rupi; Tata 1mg selger MedGenomes test for 52 000 rupi.
- Australia: PhenoAge-paneler fra 59 australske dollar; TruAge videresolgt for 795 til 895 australske dollar.
- Singapore: AgeQ fra 99 singaporske dollar, PhenoAge fra 69, LinAge2 til 741.
- Mexico og Spania: TruAge selges ikke direkte. Den meksikanske laboratorietjenesten TOMA tilbyr et PhenoAge-panel fra 1 795 meksikanske pesos i året.
- Taiwan: én klinikk kjører GrimAge eller PhenoAge for 12 000 taiwanske dollar; andre selger metylerings- eller telomertester.

Vår vurdering

PÅSTAND	EVIDENS	VURDERING
En klokke fra vanlig legesjekk spår død like godt som den beste DNA-klokken	1 065 voksne i USA, 20 år, observasjonell: LinAge2 0,844 mot GrimAge2 0,823 [1]	Lovende

Gratis PhenoAge fra ni blodmarkører spår død	11 432 voksne, opptil 12 år: 9 % høyere risiko per år eldre [2]	Lovende
Et DNA-sett med blod og GrimAge eller DunedinPACE spår død	Store kohorter; 10 % høyere risiko per år på GrimAge [4]	Lovende
Spytt- og kinnsett tilsvarer blod	Opptil rundt 30 år eldre på klokker bygd på blod [6]	Avkreftet
Én test forteller deg din egen biologiske alder	Sju sett hos én person spriket 13 år [9]	Svak
Å senke skåren hjelper deg å leve lenger	Ingen studie har talt dødsfall	Ikke bevist
Samlet: vanlige blodprøver spår død omtrent like godt som et DNA-sett til 499 dollar	**Én direkte sammenligning, støttet av PhenoAges store kontroller**	Lovende

Hva ville fått oss til å sette lavere vurdering? Argumentet for den andre siden starter med tallene. LinAge2 vant med 0,02 på en skala der alder alene allerede gir 0,79. Det er et reelt, men lite forsprang.

Det er også én sammenligning, i én amerikansk undersøkelse, gjort av teamet som bygde LinAge2. Ingen har ennå gjentatt den i et annet land.

Og ingen av testtypene er vist å endre hva som skjer med deg. En studie der folk handlet ut fra en skår og deretter ble syke eller døde sjeldnere, ville hevet denne vurderingen. Det ville også det samme kappløpet gjentatt i asiatiske eller europeiske grupper.

Hva dette betyr for deg

Start med det du har. Hvis du tok blodprøver i år, sjekk dem for de ni PhenoAge-markørene. Be legen din legge til CRP neste gang, og gjør det til en fastende prøve. Den gratis PhenoAge-kalkulatoren vår gjør tallene om til en alder i nettleseren din og lagrer ingenting.

Se på resultatet som et blikk på din egen trend, ikke en dom. Hvis det leser høyt, forteller markørene selv deg hvor du bør se: blodsukker, nyrefunksjon eller betennelse. Det er ting en lege kan teste og behandle.

Hvis du også vil ha en DNA-test, velg blod, ikke spytt. Velg et laboratorium som rapporterer GrimAge eller DunedinPACE. Test på samme klokkeslett hver gang, og vent 4 til 6 måneder eller mer mellom testene.

Dropp hårskanninger og alle sett som ikke vil si hvilken klokke de bruker.

Hva skjer videre

Den gratis PhenoAge-kalkulatoren vår kjører i nettleseren din og lagrer ingenting.

For hvordan DNA-klokkene gjorde det på sykdom og død hos 18 859 personer, les de beste klokkene for biologisk alder. For vaner som endret helsen og ikke bare en skår, se fem helsespaker, sjekket én etter én, og for en annen blodmåling som følger friske personer, se kontinuerlige glukosemålere.

Har du et spørsmål? Spør her:

Hjelper kreatin hukommelsen?

Send

Kilder

1. Fong S, Denisov KA, Nefedova AA, Kennedy BK, Gruber J. LinAge2: providing actionable insights and benchmarking with epigenetic clocks. *npj Aging*, 2025. NHANES 1999-2002, observational: 1,065 people with DNA data, 2,036 in the clinical comparison, 20-year follow-up. Funded by Singapore's Ministry of Education and National Medical Research Council. doi:10.1038/s41514-025-00221-4
2. Liu Z, Kuo PL, Horvath S, Crimmins E, Ferrucci L, Levine M. A new aging measure captures morbidity and mortality risk across diverse subpopulations from NHANES IV: a cohort study. *PLOS Medicine*, 2018. 11,432 adults aged 20 to 84 plus 185 aged 85 and

over, observational, up to 12.6 years. Funded by the US National Institute on Aging. doi:10.1371/journal.pmed.1002718
3. Levine ME, Lu AT, Quach A, et al. An epigenetic biomarker of aging for lifespan and healthspan. *Aging*, 2018. Clinical PhenoAge built on 9,926 adults in NHANES III, observational. doi:10.18632/aging.101414
4. Lu AT, Quach A, Wilson JG, et al. DNA methylation GrimAge strongly predicts lifespan and healthspan. *Aging*, 2019. Validation in several cohorts, observational. doi:10.18632/aging.101684
5. Higgins-Chen AT, Thrush KL, Wang Y, et al. A computational solution for bolstering reliability of epigenetic clocks: implications for clinical trials and longitudinal tracking. *Nature Aging*, 2022. 36 blood samples each run twice. Two authors have clocks licensed to Elysium Health. doi:10.1038/s43587-022-00248-2
6. Apsley AT, Ye Q, Caspi A, et al. Cross-tissue comparison of epigenetic aging clocks in humans. *Aging Cell*, 2025. 83 people, 284 samples from five tissues, observational. doi:10.1111/acel.14451
7. Waziry R, Ryan CP, Corcoran DL, et al. Effect of long-term caloric restriction on DNA methylation measures of biological aging in healthy adults from the CALERIE trial. *Nature Aging*, 2023. 197 people analyzed, randomized, 2 years. Two authors are inventors of DunedinPACE. doi:10.1038/s43587-022-00357-y
8. Wang Q, Zhan Y, Pedersen NL, Fang F, Hägg S. Telomere length and all-cause mortality: a meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 2018. 121,749 people, 21,763 deaths, meta-analysis of observational studies. Graded from the abstract. PubMed 30254001
9. Urban N. 7 biological age tests compared. *Outliyr*, 2025, updated 2026 (affiliate site). Seven tests on samples taken March 20, 2025. outliyr.com
10. Lin H. Your biological age test might be lying to you. Newsletter, March 23, 2026. newsletter.hillarylinmd.com
11. TruDiagnostic. About TruAge, About Tests and Privacy Policy, viewed October 31, 2026. trudiagnostic.com/about-truage, trudiagnostic.com/about-tests, trudiagnostic.com/privacy-policy
12. TruDiagnostic. TruAge Complete product page and shipping help page, viewed October 19, 2026. shop.trudiagnostic.com
13. Tally Health. Terms of service, viewed October 19, 2026. tallyhealth.com
14. NOVOS. Privacy policy, viewed October 19, 2026. novoslabs.com
15. Verificado. Escaneo de cabello y epigenética: no puede "apagar" genes ni dar dietas personalizadas. April 23, 2026. verificado.com.mx
16. Attia P. #386: Aging clocks: what they measure, how they work, and their clinical and real-world relevance. *The Peter Attia Drive*, April 6, 2026. peterattiamd.com/agingclocks
17. Raffles Health. R50 Insights Edition: BioAge Discovery, viewed October 19, 2026. rafflesheath.com
18. Seller pages viewed October 19, 2026: NOVOS (novoslabs.com), neotes (neotes.com), GlycanAge (glycanage.com), Tally (tallyhealth.com), Elysium (elysiumhealth.com), TruMe (trumelabs.com), epiAge (epi-age.de), i-screen (i-screen.com.au), Parkway Shenton AgeQ (parkwayshenton.com.sg), Medichecks (medichecks.com), P4Health (p4health.com.au), Tata 1mg (1mg.com), Mapmygenome (mapmygenome.in),

MyDiagnostics (mydiagnostics.in), TOMA (toma.mx), Lola Health (lolahealth.com), Generation Lab (generationlab.com), InsideTracker (insidetracker.com), DoNotAge (donotage.org), 豊田之山診所 (fthealthy3.com).