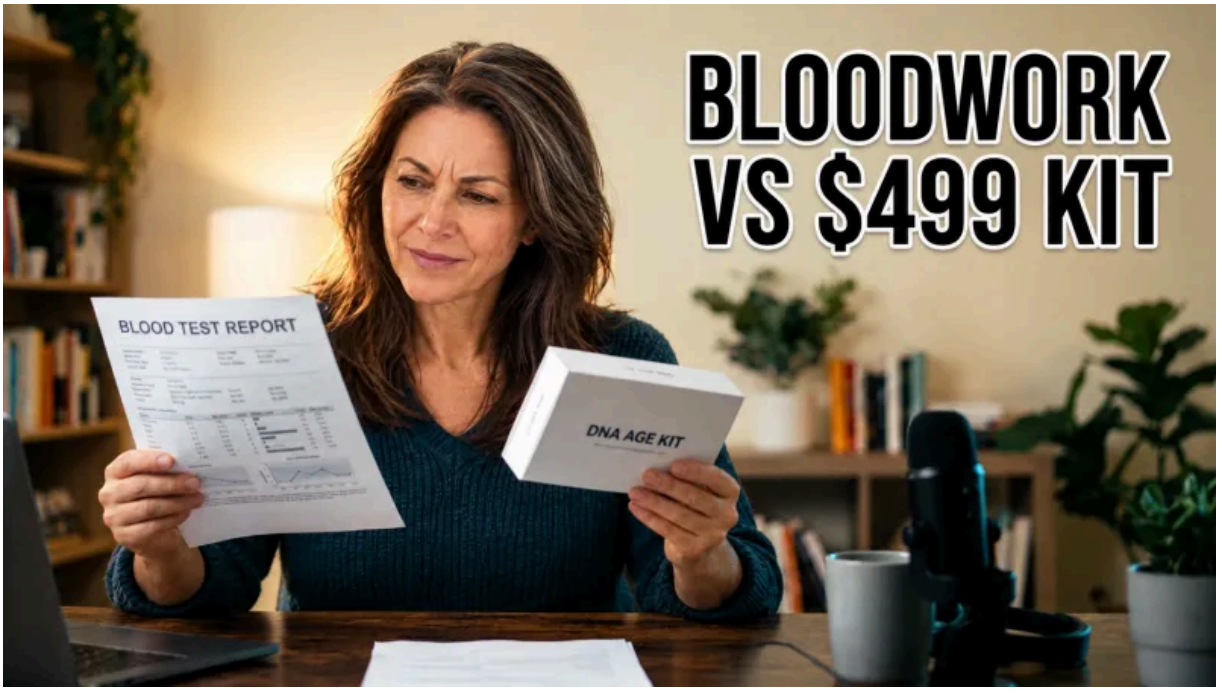
Tester av biologisk ålder jämförda: ett blodprov mäter sig med kit för 499 dollar

Av David Beckwith

Evidensgranskning, 19 oktober 2026. Uppdaterad 2 november 2026.



Illustrationsfoto och påhittad berättelse: personerna finns inte på riktigt. Så görs artiklarna

Påståendet: En biologisk ålder räknad fram ur vanliga blodprover förutsäger död ungefär lika bra som ett DNA-metyleringskit för 499 dollar.

Vårt betyg: Lovande. Hos 1 065 amerikanska vuxna som följdes i 20 år förutsade en klocka byggd på vanliga provsvar från hälsokontrollen bättre än den bästa DNA-klockan vem som dog, och den kostnadsfria PhenoAge med nio markörer har prövats på över 11 000 människor. Det är en enda direkt jämförelse i ett enda land, och inget test har visats hjälpa dig att leva längre.

VAD DU KAN GÖRA

- Börja gratis. Be om en fastande metabol panel, ett fullständigt blodstatus med differentialräkning och ett CRP, och mata sedan in de nio PhenoAge-värdena och din ålder i en kalkylator.
- Köper du ett DNA-kit, välj ett blodkit som redovisar GrimAge eller DunedinPACE. Hoppa över saliv- och kindkit; klockor byggda på blod läser dem upp till runt 30 år äldre.
- Testa om högst var 4:e till 6:e månad, vid samma klockslag och hos samma företag. Bedöm trenden över tre test, inte ett enda resultat.
- Säkerhet: ett högt värde är ingen diagnos och ett lågt är inget friskintyg. Ta ett oroande blodprovssvar till din läkare, inte till en kalkylator.
- Inte bevisat: att det förlänger livet att sänka något av de här värdena. Ingen studie har räknat dödsfall.

Nora är 51. Hon har ett DNA-kit för åldrande för 499 dollar i varukorgen på nätet, och förra månadens blodprovssvar ligger i hennes mejl.

Behöver hon kitet för att få veta sin biologiska ålder?

Kanske inte. I en studie från 2025 med 1 065 vuxna fick en klocka byggd på vanliga provsvar från hälsokontrollen högre poäng än varje DNA-klocka i testet på att förutsäga vem som skulle dö under 20 år [1].

Var påståendet kommer ifrån

De flesta tester av biologisk ålder som säljs på nätet läser metylering: kemiska märken på ditt DNA som förskjuts när du åldras. En formel, kallad klocka, gör om mönstret till en ålder. De bästa, GrimAge och DunedinPACE, byggdes på vem som dog eller blev sämre, inte på födelsedagar [4].

Kiten kostar runt 149 till 499 dollar i USA, och mycket mer utomlands [12, 18]. Men några av samma forskare har också byggt klockor av blodprover som din läkare redan tar. Morgan Levines PhenoAge från 2018 använder nio av dem plus din ålder [3].

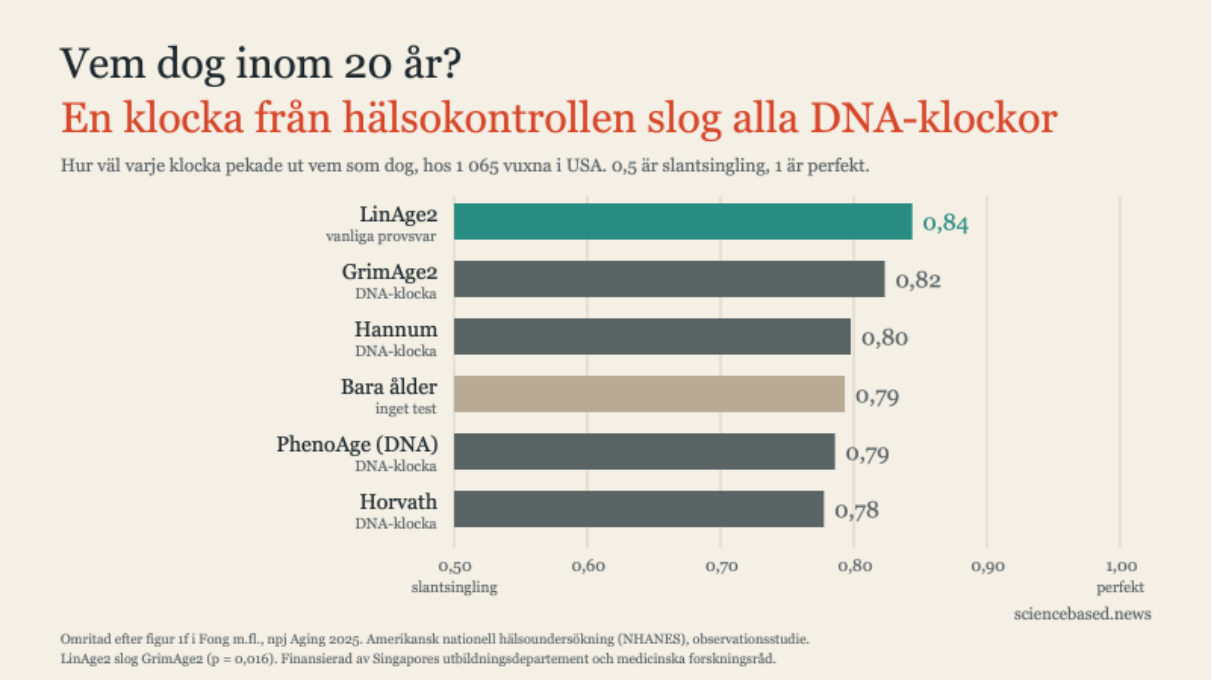
Peter Attias avsnitt om åldrandeklockor från april 2026 slutar på samma ton. Hans avsnittsanteckningar tar upp ”varför åldrandeklockor ännu inte är pålitliga som konsumentverktyg och varför traditionella hälsomått fortfarande betyder mest” [16]. Läkaren och longevity-skribenten Hillary Lin gjorde fem kommersiella test på ett år och satte ett gratisalternativ överst på sin egen lista: ”Du kan räkna ut din PhenoAge gratis utifrån vanliga blodprover” [10].

Kan ett vanligt blodprov verkligen hänga med ett DNA-labb?

Hälsokontrollens klocka som slog DNA-klockorna

En grupp vid National University of Singapore byggde LinAge2 av 60 mått som en mottagning redan samlar in: blodprover, plus sådant som blodtryck och rökning. De tränade den på en amerikansk nationell hälsoundersökning och prövade den på en senare omgång av samma undersökning [1].

För 1 065 av deltagarna hade undersökningen också sparat blod för DNA-analys, så att alla stora DNA-klockor kunde köras på samma personer. Det gjorde loppet rättvist.



Omritad efter figur 1f i Fong m.fl., npj Aging 2025 [1].

Poängen visar hur ofta en klocka rangordnar den som dog före den som levde. En slantsingling ger 0,5. Bara din ålder gav 0,79. LinAge2 fick 0,84, före GrimAge2 på 0,82, den starkaste DNA-klockan i testet. Tre äldre DNA-klockor, Horvath, Hannum och DNA-versionen av PhenoAge, klarade sig inte bättre än åldern ensam [1].

Studiens författare blev också förvånade. ”Överraskande nog presterar kliniska åldrandeklockor fortfarande bättre än flera framstående … epigenetiska klockor”, skrev de [1].

Ett av deras exempel visar varför. Två män var båda 72. Den ene, en rökare med fetma, läste 16 år över sin ålder och dog 5,4 år senare. Den andre läste 7,6 år yngre och levde till 91 [1].

Gratisversionen du kan räkna ut själv

LinAge2 säljs i Singapore, som ett paket för 741 singaporedollar med ett läkarbesök [17]. Behöver du det? Dess enklare förälder, PhenoAge, kräver bara nio rutinmarkörer, och du har kanske redan de flesta.

De nio är albumin, kreatinin, fasteglukos, CRP (en inflammationsmarkör), andel lymfocyter, medelcellvolym, röda blodkropparnas storleksvariation (RDW), alkaliskt fosfatas och antal vita blodkroppar [3]. En vanlig metabol panel och ett fullständigt blodstatus täcker åtta. CRP måste oftast läggas till.

PhenoAge har prövats på 11 432 amerikanska vuxna som följdes i upp till 12 år. Varje år den läste över din verkliga ålder hängde ihop med 9 % högre risk att dö. Det höll hos unga och gamla, och hos 1 906 personer utan sjukdom och med normal vikt [2].

Vid 65 års ålder beräknades kvinnorna i den friskaste femtedelen av PhenoAge-värdena leva till runt 87, och de i den minst friska femtedelen till strax över 78. För män var siffrorna runt 85 och strax under 76 [2].

LinAge2-studien: Fong och kollegor, *npj Aging*, 2025. Byggd på den amerikanska NHANES-undersökningen 1999-2000 och prövad på 2001-2002,

observationsstudie. Hos de 1 065 med DNA-data var 20-årspoängen LinAge2 0,844, GrimAge2 0,823, Hannum 0,798, bara ålder 0,793, DNA-PhenoAge 0,786 och Horvath 0,778. LinAge2 slog GrimAge2 ($p = 0{,}016$) och DNA-PhenoAge ($p < 0{,}001$). I en större grupp på 2 036 slog LinAge2 även klinisk PhenoAge, 0,868 mot 0,848, och åldern ensam, 0,829. Studien betalades av Singapores utbildningsdepartement och medicinska forskningsråd; författarna uppgav inga intressekonflikter [1].

Där den kom till korta: bland personer i åldern 65 till 74 var LinAge2 inte bättre än GrimAge2 på att skilja den friskaste och den minst friska fjärdedelen åt, och klinisk PhenoAge var inte bättre än åldern ensam i den åldersgruppen [1].

PhenoAge-studien: Liu och kollegor, *PLOS Medicine*, 2018. 11 432 vuxna i åldern 20 till 84 i NHANES 1999-2010, plus 185 som var 85 eller äldre, observationsstudie, 871 dödsfall. Hazardkvot 1,09 per år (95 % KI 1,08 till 1,10), 1,08 i den friska gruppen. Betald av amerikanska National Institute on Aging [2]. Formeln byggdes på en tidigare undersökning av 9 926 vuxna [3].

GrimAge, den mest kända DNA-klockan, hade en hazardkvot på 1,10 per år i sin första artikel [4]. Dess upphovspersoner varnar för att hazardkvoter från klockor på olika skalor inte kan jämföras direkt, och därför är LinAge2-loppet på samma personer viktigt [4].

Noras mejl kan alltså redan innehålla det mesta av ett test som klarade sig lika bra som hennes kit för 499 dollar.

Där testerna brister

Innan Nora litar på någon av siffrorna bör hon känna till fyra hakar. Var och en har en lösning. För det första är inget av värdena ett medicinskt test: TruDiagnostic, den största säljaren i USA, skriver rakt ut att TruAge ”inte är ett diagnostiskt test” [11].

Olika test ger olika åldrar. Nick Urban, som skriver om longevity-test, gjorde sju kit samma dag vid 30,4 års ålder. De visade allt från 24,9 till 38, en spridning på 13 år [9]. Välj ett test och håll dig till det.

PhenoAge läser mycket ungt hos friska människor. Lins uträknade PhenoAge var 20,4 vid en verklig ålder på 35,5. ”En frisk, optimerad person kommer alltid att få bra värden mot ett befolkningsgenomsnitt som innefattar utbredd metabol dysfunktion”, skrev hon [10]. Använd det för att följa dig själv, inte för att skryta. En förkylning eller ett hårt träningspass kan också höja CRP och vita blodkroppar, så testa när du är frisk.

Vissa kit använder fel prov. Klockor byggda på blod läser saliv- och kindprov äldre, med upp till runt 30 år på vissa klockor [6]. Välj ett blodkit.

Omtester är brusiga. Äldre DNA-klockor läste samma blodprov med upp till 9 års skillnad i labbet [5]. Två år av minskat kaloriintag flyttade DunedinPACE bara 2 % till 3 %, och PhenoAge och GrimAge inte alls [7]. TruDiagnostic rekommenderar test var tredje månad [11], men det är företaget som säljer kiten. Att vänta 4 till 6 månader eller längre, och läsa tre resultat, säger dig mer.

Dina data

Läs integritetsvillkoren innan du skickar in DNA. TruDiagnostics integritetspolicy säger: ”Vi kan dela aggregerad information offentligt eller med tredje part”, och definierar det som sammanslagna data som inte identifierar någon [11]. Tally Healths villkor låter företaget som standard använda uppgifter om ditt prov för framtida forskning [13]. NOVOS säger att uppgifter som inte identifierar dig kan gå till partner och annonsörer [14]. En blodpanel på din egen läkares labb stannar i din journal.

Priser och var du köper

Priserna hämtades från säljarnas egna sidor den 19 oktober 2026 [12, 17, 18].

TEST	VAD DET LÄSER	PRIS	BETYG

PhenoAge från ditt eget blodprov	9 vanliga blodmarkörer	Gratis med färska blodprover; paneler från 59 australiska dollar (Australien), 69 singaporedollar (Singapore)	Lovande
LinAge2 (Raffles BioAge Discovery, Singapore)	60 mått från hälsokontrollen	741 singaporedollar med läkarbesök	Lovande
TruDiagnostic TruAge	Blodfläck: DunedinPACE, OMICmAge, organens ålder	499 US-dollar; bara i USA per post, säljs vidare utomlands	Lovande
NOVOS Age (USA och Kanada)	Blodfläck: DunedinPACE	349 US-dollar	Lovande
neotes bioAge (EU)	Blodfläck: uppger GrimAge	299 €	Lovande
GlycanAge	Sockermärken på antikroppar	499 US-dollar, 379 pund	Svag
AgeQ (Singapore)	7 blodmarkörer	99 till 158 singaporedollar beroende på mottagning	Svag
Metyleringskit med saliv och kindprov (Tally, Elysium, TruMe, epiAge)	DNA-märken i saliv eller kindceller	149 till 299 US-dollar, 199,95 €	Svag
Test av telomerlängd	Längden på kromosomändarna	Runt 100 till 400 US-dollar	Svag
Hemliga formler (Generation Lab, InsideTracker InnerAge, Muhdo, DoNotAge)	Inte publicerat	99 till 499 US-dollar	Obevisad
”Epigenetiska” hårskanningar	Inte DNA	Varierar	Obevisad

Rättat 2 november 2026: En rad i tabellen gick från ”Saknar stöd” till Obevisad. Vi sparar det lägsta betyget för bra studier på människor som pekar åt motsatt håll, och här är underlaget för tunt.

GlycanAge har rört sig i en hormonstudie, men vi hittade ingen referentgranskad studie som kopplar det till död. AgeQ har ingen publicerad artikel som vi kunde hitta. Telomerlängd hänger bara svagt ihop med död: runt 9 % högre risk per steg kortare, bland 121 749 personer [8]. Hårskanningar som säljs i Mexiko, Spanien och på andra håll använder en biorezonansapparat som inte kan läsa DNA, fann en mexikansk faktagranskare [15].

Land för land:

- USA: TruAge, NOVOS och salivkiten säljs direkt. De flesta PhenoAge-markörerna finns i en vanlig panel.
- Storbritannien: TruAge från runt 337 pund via återförsäljare, GlycanAge för 379 pund. Medichecks Optimal Health-panel för 249 pund täcker de flesta PhenoAge-markörerna.
- Tyskland: neotes för 299 € och epiAge för 199,95 €. Sjukförsäkringen betalar inte.
- Indien: TruAge säljs vidare för 45 000 till 85 000 rupier; Tata 1mg säljer MedGenomes test för 52 000 rupier.
- Australien: PhenoAge-paneler från 59 australiska dollar; TruAge säljs vidare för 795 till 895 australiska dollar.
- Singapore: AgeQ från 99 singaporedollar, PhenoAge från 69, LinAge2 för 741.
- Mexiko och Spanien: TruAge säljs inte direkt. Den mexikanska labbtjänsten TOMA erbjuder en PhenoAge-panel från 1 795 mexikanska pesos per år.
- Taiwan: en mottagning kör GrimAge eller PhenoAge för 12 000 taiwanesiska dollar; andra säljer metylerings- eller telomertest.

Vårt betyg

PÅSTÅENDE	EVIDENS	BETYG

En klocka från vanlig hälsokontroll förutsäger död lika bra som den bästa DNA-klockan	1 065 vuxna i USA, 20 år, observationsstudie: LinAge2 0,844 mot GrimAge2 0,823 [1]	Lovande
Gratis PhenoAge från nio blodmarkörer förutsäger död	11 432 vuxna, upp till 12 år: 9 % högre risk per år äldre [2]	Lovande
Ett DNA-kit med blod och GrimAge eller DunedinPACE förutsäger död	Stora kohorter; 10 % högre risk per år på GrimAge [4]	Lovande
Saliv- och kindkit motsvarar blod	Upp till runt 30 år äldre på klockor byggda på blod [6]	Motbevisad
Ett test säger dig din egen biologiska ålder	Sju kit hos en person spretade 13 år [9]	Svag
Att sänka ditt värde hjälper dig att leva längre	Ingen studie har räknat dödsfall	Obevisad
Sammantaget: vanliga blodprover förutsäger död ungefär lika bra som ett DNA-kit för 499 dollar	**En direkt jämförande studie, med stöd av PhenoAges stora kontroller**	Lovande

Vad skulle få oss att sänka betyget? Argumenten för andra sidan börjar med siffrorna. LinAge2 vann med 0,02 på en skala där åldern ensam redan ger 0,79. Det är ett verkligt men litet försprång.

Det är också en enda jämförelse, i en enda amerikansk undersökning, gjord av gruppen som byggde LinAge2. Ingen har ännu upprepat den i ett annat land.

Och ingen av testtyperna har visats ändra vad som händer med dig. En studie där människor agerade på ett värde och sedan blev sjuka eller dog mer sällan skulle höja betyget. Det skulle också samma lopp gjort om i asiatiska eller europeiska grupper.

Vad det betyder för dig

Börja med det du har. Om du tagit blodprover i år, leta efter de nio PhenoAge-markörerna. Be din läkare lägga till CRP nästa gång, och gör det till ett fasteprov.

Vår kostnadsfria PhenoAge-kalkylator gör om siffrorna till en ålder i din webbläsare och sparar ingenting.

Se resultatet som en blick på din egen trend, inte en dom. Om det läser högt visar markörerna själva var du ska titta: blodsocker, njurfunktion eller inflammation. Det är sådant en läkare kan testa och behandla.

Vill du göra ett DNA-test också, välj blod, inte saliv. Välj ett labb som redovisar GrimAge eller DunedinPACE. Testa vid samma klockslag varje gång, och vänta 4 till 6 månader eller mer mellan testen.

Hoppa över hårskanningar och alla kit som inte vill säga vilken klocka de använder.

Vad händer nu

Vår kostnadsfria PhenoAge-kalkylator körs i din webbläsare och sparar ingenting.

För hur DNA-klockorna klarade sig på sjukdom och död hos 18 859 personer, läs de bästa klockorna för biologisk ålder. För vanor som förändrade hälsan och inte bara ett värde, se fem hälsospakar, granskade en i taget, och för ett annat blodprov som följer friska människor, se kontinuerliga glukosmätare.

Har du en fråga? Ställ den här:

Hjälper kreatin minnet?

Skicka

Källor

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, observationsstudie: 1 065 personer med DNA-data, 2 036 i den kliniska

jämförelsen, 20 års uppföljning. Finansierad av Singapores utbildningsdepartement och 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 vuxna i åldern 20 till 84 plus 185 som var 85 eller äldre, observationsstudie, upp till 12,6 år. Finansierad av amerikanska 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. Klinisk PhenoAge byggd på 9 926 vuxna i NHANES III, observationsstudie. doi:10.18632/aging.101414
4. Lu AT, Quach A, Wilson JG, et al. DNA methylation GrimAge strongly predicts lifespan and healthspan. *Aging*, 2019. Validering i flera kohorter, observationsstudie. 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 blodprover, vart och ett analyserat två gånger. Två författare har klockor licensierade till 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 personer, 284 prov från fem vävnader, observationsstudie. 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 personer analyserade, randomiserad, 2 år. Två författare är upphovspersoner till 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 personer, 21 763 dödsfall, metaanalys av observationsstudier. Betygsatt utifrån sammanfattningen. PubMed 30254001
9. Urban N. 7 biological age tests compared. *Outliyr*, 2025, uppdaterad 2026 (affiliatesajt). Sju test på prov tagna den 20 mars 2025. outliyr.com
10. Lin H. Your biological age test might be lying to you. Nyhetsbrev, 23 mars 2026. newsletter.hillarylinmd.com
11. TruDiagnostic. About TruAge, About Tests and Privacy Policy, läst 31 oktober 2026. trudiagnostic.com/about-truage, trudiagnostic.com/about-tests, trudiagnostic.com/privacy-policy
12. TruDiagnostic. Produktsidan för TruAge Complete och hjälpsidan om frakt, lästa 19 oktober 2026. shop.trudiagnostic.com
13. Tally Health. Terms of service, läst 19 oktober 2026. tallyhealth.com
14. NOVOS. Privacy policy, läst 19 oktober 2026. novoslabs.com
15. Verificado. Escaneo de cabello y epigenética: no puede "apagar" genes ni dar dietas personalizadas. 23 april 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*, 6 april 2026. peterattiamd.com/agingclocks

17. Raffles Health. R50 Insights Edition: BioAge Discovery, läst 19 oktober 2026. rafflesheath.com
18. Säljarsidor lästa 19 oktober 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).