

Probenummer: 643238

14. Mai 2025

Geburtsdatum: 1967-09-23

Persönliches Ergebnis Fettsäuretest

Omega 3, Omega 6 und andere Fettsäuren

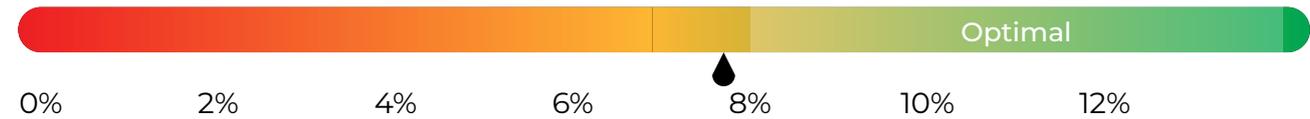
Hiermit erhältst du das persönliche Ergebnis deines Fettsäuretests. Es wurden insgesamt 24 Fettsäuren analysiert, darunter vier Omega 3-Fettsäuren und sieben Omega 6-Fettsäuren. In diesem Ergebnis erfährst du mehr über:

1. Deinen Omega 3-Indexwert
2. Tiefergehende Informationen zu Fettsäuren
3. Zusätzliche Untersuchungen
 - Verhältnis von Omega 6- und Omega 3-Fettsäuren
 - Transfettsäuren
 - gesättigte Fettsäuren
 - Verhältnis AA und EPA
 - Omega 9-Fettsäuren
 - Übersicht über alle 24 untersuchten Fettsäuren
4. Schluss

Zusätzlich zu deinen Ergebnissen stellen wir dir Inhalte zur Verfügung, die dir helfen, die Ergebnisse besser zu verstehen und deinen Lebensstil zu optimieren. Wir wünschen dir viel Erfolg bei der Auswertung deiner Ergebnisse. Wenn wir dir in irgendeiner Weise behilflich sein können, freuen wir uns, von dir zu hören.



1. Dein Omega 3-Index beträgt: 7.7%



- Rot:** 2 – 4 % Sehr ungünstig, stark erhöhtes Risiko
- Orange:** 5 – 7 % Ungünstig, erhöhtes Risiko
- Gelb:** 7 – 8 % Durchschnittliches Ergebnis
- Grün:** > 8 % Sehr gutes Säureprofil

Der Omega 3-Index ist der Prozentsatz der Omega 3-Fettsäuren EPA und DHA, der in deinen roten Blutkörperchen gemessen wird. Ein Prozentsatz zwischen 8 und 11 % gilt als optimal. Der Index liefert dir wichtige Informationen, die du nutzen kannst, um gezielt an einer besseren Gesundheit zu arbeiten.

Ein niedriger Omega 3-Index erhöht nach den Kriterien der American Heart Association dein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mit einem optimalen Omega 3-Index zwischen 8 und 11 % hast du ein deutlich geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das bedeutet, dass deine Chancen auf Langlebigkeit steigen. Ein Omega 3-Index von über 8 % sorgt für eine niedrigere und gleichmäßigere Herzfrequenz sowie geringere Entzündungswerte. Auch die Blutfettwerte verbessern sich dann. Fettablagerungen und Plaquebildung in den Herzkranzgefäßen nehmen seltener zu, was dein Herzinfarktisiko senkt. Nach den Kriterien der American Heart Association ist ein Omega 3-Index von weniger als 7 % ein kardiovaskulärer Risikofaktor¹.



Wenn dein Index im grünen Bereich ist:

Grün 8–11 %: Sehr gutes Fettsäureprofil

Menschen mit einem optimalen Omega 3-Index im Blut (8–11 %) weisen eine bessere Herzfunktion auf, haben ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und gesündere Blutgefäße, was auch das Risiko für Hirnblutungen sehr gering hält. Ein guter Blutdruck ist ein weiterer Effekt eines gesunden Omega 3-Levels.

Auch wichtige Blutfettwerte sind bei Personen mit einem optimalen Omega 3-Index günstiger. Sie weisen in der Regel niedrigere Triglyceridwerte auf und ihr Cholesterin neigt weniger zur Verklumpung oder Plaquebildung. Dein Risiko für Hirnleistungsstörungen ist gering und deine Hirnfunktionen bleiben bis ins hohe Alter gut erhalten. Das Risiko einer Beeinträchtigung der kognitiven Funktionen (Denkvermögen, Gedächtnis, Informationsverarbeitung usw.) mit zunehmendem Alter ist ebenfalls recht gering².

Der Omega-3-Index sollte unter 12 % liegen, denn über 12 % wird das Blut "zu dünn".

Um einen idealen Omega 3-Index aufrechtzuerhalten, solltest du mindestens ein- bis zweimal pro Woche 200 g fetten Fisch (eine große Portion) essen oder täglich 1000 bis 1500 mg EPA/DHA durch Fischöl oder in Weichgelkapseln verarbeitetes Fischöl zu dir nehmen.

Wenn dein Index im gelben Bereich ist:

Gelb 7–8 %: Durchschnittliches Profil

Menschen mit einem durchschnittlichen Omega 3-Index im Blut (7 % – 8 %) haben kein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Hirnblutungen. Das Risiko einer Beeinträchtigung der kognitiven Funktionen (Denkvermögen, Gedächtnis, Informationsverarbeitung) im Alter ist ebenfalls recht gering.

Um einen idealen Omega 3-Index aufrechtzuerhalten, solltest du mindestens ein- bis zweimal pro Woche 200 g fetten Fisch (eine große Portion) essen oder täglich 1000 bis 1500 mg EPA/DHA durch Fischöl oder in Weichgelkapseln verarbeitetes Fischöl zu dir nehmen.



Wenn dein Index im orangen Bereich ist:

Orange 5-7 %: Höheres Risiko

Menschen mit einem reduzierten Omega 3-Index im Blut (5 % – 7 %) haben ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und nachlassende kognitive Funktionen im Alter. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen steigt bei diesem Index deutlich an.

Pass also deine Ernährung an, indem du weniger gesättigte Fette und mehr Olivenöl isst. Erhöhe die Aufnahme von EPA und DHA, indem du mindestens zweimal pro Woche 200 g fetten Fisch isst oder indem du in den ersten drei Monaten täglich mindestens 2000 mg EPA/DHA durch Fischöl oder in Weichgelkapseln verarbeitetes Fischöl aufnimmst. Danach reichen 1000 bis 1500 mg EPA/DHA pro Tag aus, um den guten Omega 3-Index aufrechtzuerhalten.

Wenn dein Index im roten Bereich ist:

Rot 2-4 %: Stark erhöhtes Risiko

Menschen mit einem stark reduzierten Omega 3-Index im Blut (2 % – 4 %) haben ein stark erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hirnblutungen und schlechte Cholesterinwerte (d. h. zu viel oxidiertes LDL-Cholesterin, das leicht zu Plaquebildung führt).

Es ist absolut empfehlenswert, deine Essgewohnheiten so bald wie möglich zu ändern. Setze weniger gesättigte Fette und mehr Olivenöl auf deinen Speiseplan. Und erhöhe deine EPA- und DHA-Zufuhr, indem du mindestens zweimal pro Woche 200 g fetten Fisch isst und in den ersten 3 – 4 Monaten täglich mindestens 2500 mg EPA/DHA durch Fischöl oder in Weichgelkapseln verarbeitetes Fischöl zu dir nimmst. Danach reichen 1000 bis 1500 mg EPA/DHA pro Tag aus, um den guten Omega 3-Index aufrechtzuerhalten. Es ist ratsam, nach 6 Monaten einen weiteren Test durchzuführen, um festzustellen, ob du den optimalen Bereich erreicht hast.



2. Tiefergehende Informationen zu Fettsäuren

Warum brauchen wir Fette?

Fette gehören zu den Makronährstoffen, genau wie Eiweiße und Kohlenhydrate. Sie lassen sich in gesättigte und einfach oder mehrfach ungesättigte Fette unterteilen. Jedes Fett (auch Triglycerid genannt) besteht aus Molekülen von Glycerin, an das drei Fettsäureketten gekoppelt sind, die unter anderem aus Kohlenstoffatomen bestehen. Gesättigte Fette enthalten ausschließlich Einfachbindungen zwischen ihren Kohlenstoffatomen, während ungesättigte Fette neben Einfachbindungen auch eine (einfach ungesättigte Fette) oder mehrere Doppelbindungen (mehrfach ungesättigte Fette) aufweisen. Ungesättigte Fette sind bei Zimmertemperatur meist flüssig, im Gegensatz zu gesättigten Fetten. Aufgrund der Doppelbindungen sind ungesättigte Fette jedoch weniger stabil und deshalb in der Regel nicht geeignet, um beispielsweise zum Braten verwendet zu werden.

Die Fettsäuren in beiden Fettarten erfüllen wichtige Funktionen im Körper, sowohl als Energiequelle als auch als Baustein für den Hormonhaushalt, Stoffwechselprozesse, das Immunsystem usw. Für eine optimale Gesundheit ist ein ausgewogenes Verhältnis der verschiedenen Fette und Fettsäuren entscheidend.

Die Fettsäuren in mehrfach ungesättigten Fetten werden auch "Omega"-Fettsäuren genannt. Die Zahl hinter "Omega" gibt an, wo sich die erste Doppelbindung vom äußersten Ende (dem Omega-Kohlenstoffatom) der Kohlenstoffkette befindet. Omega 3-Fettsäuren haben ihre erste Doppelbindung am dritten Kohlenstoffatom vom Ende der Kette aus. Omega-Fettsäuren lassen sich wiederum in verschiedene Arten unterteilen.

Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren

Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren sind die wichtigsten Omega-Fettsäuren. Sie werden in Blutgefäßen und Zellmembranen aller Zellen benötigt und sind für zahlreiche komplexe Funktionen wie das Ein- und Ausschalten von Entzündungsreaktionen verantwortlich. Diese Aufgaben werden optimal erfüllt, wenn Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren in einem idealen Verhältnis zueinander im Körper vorhanden sind. Sie werden als essentielle Fettsäuren bezeichnet, weil der Körper sie, mit Ausnahme von geringen Mengen an EPA und DHA, nicht selbst herstellen kann. Daher müssen sie über die Nahrung zugeführt werden. Bei einer guten Versorgung des Körpers mit Omega 3-Fettsäuren werden Herz, Gehirn und Muskeln so gesund wie möglich gehalten. Diese essentiellen Fettsäuren schützen vor chronischen Entzündungskrankheiten, Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und neurologischen Problemen.



Die wichtigsten Omega 3-Fettsäuren

ALA (Alpha-Linolensäure): Die einfachste Omega 3-Fettsäure, ist in bestimmten Pflanzenölen wie Chiasamen- und Leinsamenöl, Avocado, Seetang, Walnüssen und einigen Gemüsesorten enthalten. ALA trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei und dient in begrenztem Umfang als Baustein für die Bildung der größeren Omega 3-Fettsäuren EPA und DHA. ALA muss über die Nahrung aufgenommen werden.

EPA (Eicosapentaensäure): Wirkt entzündungshemmend. EPA muss über die Nahrung aufgenommen werden.

DHA (Docosahexaensäure): Wichtig für die Entwicklung der Nerven und der Netzhaut, insbesondere während der Schwangerschaft und Stillzeit³. Es ist wesentlich für das Gehirn, die Kognition, die Aufmerksamkeit und die Stimmung. DHA muss über die Nahrung aufgenommen werden.

Die wichtigsten Omega 6-Fettsäuren

LA (Linolsäure): Hilft bei der Produktion von GLA, DGLA und AA und muss über die Nahrung aufgenommen werden. Ein hoher Gehalt kann schwache Entzündungen, Allergien und die Entwicklung vieler Krankheiten fördern. LA ist reichlich in Sonnenblumen-, Soja- und Maisölen enthalten, die häufig in verarbeiteten Lebensmitteln versteckt sind.

GLA (Dihomogammalinolensäure): Hilft bei der Produktion von DGLA. Kommt in bestimmten Pflanzenölen und Samen vor.

DGLA (Gamma-Linolensäure): Wirkt entzündungshemmend, gut für Haut, Schleimhäute und Stimmung, wird leicht aus GLA gebildet. DGLA ist in bestimmten Pflanzenölen und Samen enthalten.

AA (Arachidonsäure): Ein hohes Level fördert Entzündungen und Insulinresistenz (ein Faktor, der zu Diabetes Typ 2 führen kann).

Gesättigte- und Transfette

Der Verzehr von zu vielen Fertiggerichten führt zu einer übermäßigen Aufnahme von gesättigten Fetten und Transfetten. Transfette sind künstlich hydrierte Fette, die manchmal noch in billigen Schokoladenprodukten, Keksen und Backwaren vorkommen. Gesättigte Fette, von denen die meisten Menschen zu viel konsumieren, finden sich häufig in tierischen Produkten und verarbeiteten Fertiggerichten. Ein Übermaß an gesättigten Fetten und Transfetten verursacht schwache Entzündungen, erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte sowie ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Autoimmunerkrankungen. Der Verzehr von Olivenöl mit den einfach ungesättigten Omega 9-Fettsäuren sowie fettem Fisch und/oder Omega 3-Fettsäuren, die reich an EPA und DHA sind, wirkt diesen negativen Effekten entgegen.

Das Omega 6/Omega 3-Verhältnis

Heutzutage essen viele Menschen oft zu viele Omega 6-reiche Lebensmittel im Verhältnis zu Omega 3-reichen Lebensmitteln. Insbesondere die Omega 6-Fettsäure AA findet sich in billigem (Schweine-)Fleisch, und die Omega 6-Fettsäure LA ist in allen Arten von Pflanzenölen enthalten, die als Füllstoffe in Lebensmitteln verwendet werden.

Das ideale Verhältnis von Omega 6- zu Omega 3-Fettsäuren liegt zwischen 4:1 und 2:1. Wir sollten also etwa die doppelte Menge an Omega 6 im Vergleich zu Omega 3 zu uns nehmen. Leider liegt der Durchschnitt derzeit bei 12:1, mit Ausreißern bis 20:1. Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass dieses Ungleichgewicht zu schwachen Entzündungen führt, die zu Wohlstandskrankheiten beitragen.

Wusstest du das? Die Aufnahme der Omega 3-Fettsäuren EPA und DHA wrd teilweise von deinen Genen, deiner DNA, bestimmt. Manche Menschen können ALA besser in die nützlichen EPA und DHA umwandeln als andere. Das hängt mit dem FADS-1-Gen zusammen. Im Falle eines ungünstigen FADS-1-Gens⁸ ist es besonders ratsam, EPA- und DHA-reiche Nahrungsmittel oder ein Omega 3-Ergänzungsmittel zu sich zu nehmen.

Gute Quellen für Omega 3-Fettsäuren

Du kannst also das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 durch eine gesündere Ernährung verbessern, und der Verzehr von fettem Fisch trägt dazu bei. Dies erhöht auch deinen Omega 3-Index; zwei Fliegen mit einer Klappe.

Gute fette Fische sind beispielsweise Hering, Makrele, Lachs, Sardinen und Sardellen. Kontaminierte ölige Fische sind Thunfisch und Aal. Thunfisch ist ein langlebiger Raubfisch, in dem sich viele Schadstoffe, wie zum Beispiel Schwermetalle, anreichern. Wildlachs enthält bis zu doppelt so viele Omega 3-Fettsäuren wie herkömmlicher Zuchtlachs. Darüber hinaus kann Zuchtlachs auch Schadstoffe in Form von Medikamentenrückständen enthalten.

Gute vegetarische Omega 3-Quellen sind Nüsse, besonders Walnüsse, Leinöl und Leinsamen, Sojabohnen, Olivenöl und Oliven. Algenöle und Algenprodukte sind besonders wichtig bei einer Fischfreien Ernährung: Sie enthalten wie Fisch auch DHA und EPA.

Omega 3 und Sport

Bei Sportlern besteht häufig ein Mangel an Omega 3-Fettsäuren⁴. Wenn dieser Mangel behoben wird, hat das folgende Vorteile:

1. Späteres Auftreten von Muskelschmerzen und geringere Muskelschäden, weniger Entzündungsreaktionen und geringerer Kraftverlust.
2. Niedrigere Herzfrequenz bei submaximaler Belastung und verbesserte Funktionen von Herz, Lunge und Blutgefäßen.

Belege dafür liefern Interventionsstudien, von denen einige auf der Grundlage des Omega 3-Index⁵ durchgeführt wurden. Außerdem wird der altersbedingte Rückgang von Muskelmasse und -kraft aufgehalten⁶. Sportler und alle, die an ihren Muskeln interessiert sind, profitieren von einem Omega 3-Index im Zielbereich von 8–11 %⁷.



Wichtig bei der Auswahl eines Omega 3-Ergänzungsmittels

Heutzutage wird noch Fisch gegessen, aber beliebte Produkte aus fettarmen Fischarten wie Tilapia, Pangasius, Kibbeling und Fischstäbchen enthalten kaum gute Omega 3-Fettsäuren. Daher greifen viele Menschen auf ein Omega 3-Präparat zurück. Es gibt eine Auswahl an Fisch-, Algen-, Krill- und Leinöl.

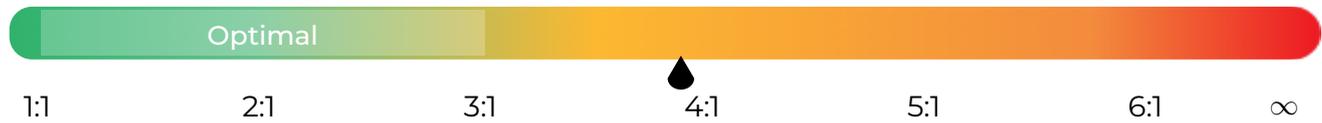
Bei deiner Wahl kannst du auf folgende Punkte achten:

1. Flüssiges Omega 3-Öl oder Softgel-Kapseln: Flüssige Omega 3-Öle (mit EPA und DHA aus Fisch oder Algen) oder Softgel-Kapseln mit EPA und DHA sind beide gute Optionen. Achte darauf, dass das Öl nicht stark nach Fisch riecht — das deutet auf minderwertige Qualität hin.
2. Triglycerid-Form bevorzugen: EPA und DHA in Triglycerid-Form werden besser vom Körper aufgenommen als in Ethylester-Form. Hochwertige Präparate geben die verwendete Form oft auf der Verpackung an.
3. Dosierung beachten: Die Dosierung von EPA und DHA sollte pro Softgel oder Esslöffel klar angegeben sein. Dies unterscheidet sich von der Menge an Fisch- oder Algenöl, da nur ein Teil der Ölmenge tatsächlich aus EPA und DHA besteht. Eine tägliche Dosis von mindestens 1000–1500 mg EPA + DHA ist für die meisten Menschen notwendig, um eine optimale Omega 3-Index-Wert zu erreichen. In den ersten Monaten kann eine höhere Dosierung sinnvoll sein.
4. TOTOX-Wert prüfen: Der TOTOX-Wert misst die Frische eines Öls und ist ein wichtiges Qualitätskriterium. Produkte mit einem höheren TOTOX-Wert können durch Aufstoßen oder einen schlechten Nachgeschmack auffallen.
5. Algenöl für Vegetarier und Veganer: Algenöl enthält oft mehr DHA als EPA oder ausschließlich DHA, da Algen hauptsächlich DHA produzieren. Die Dosierung pro Kapsel oder Löffel ist oft geringer als bei Fischöl. Für höhere Dosierungen bleibt Fischöl die bessere Wahl, aber Algenöl ist eine gute Alternative für Vegetarier, Veganer oder Menschen mit Fischallergien.
6. Krillöl — begrenzte Eignung: Krillöl stammt von kleinen Krebstieren und enthält weniger EPA und DHA als Fischöl. Es wird zwar etwas schneller aufgenommen, aber die geringere Konzentration macht es weniger geeignet, um den Omega 3-Index zu erhöhen.
7. Leinöl und ALA: Leinöl ist reich an der Omega 3-Fettsäure ALA und besonders gesund, wenn es unraffiniert und ungefiltert ist. Dies erkennt man an einer trüben Optik, etwas Bodensatz in der Flasche und einem würzigen Geschmack. Oxidiertes Leinöl ist gesundheitsschädlich und sollte vermieden werden. Da der Körper ALA kaum in EPA und DHA umwandelt, trägt Leinöl nur wenig zur Omega 3-Index-Wert-Steigerung bei, kann aber das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 verbessern.

3. Zusätzliche Untersuchungen

Neben dem Omega 3-Index bieten wir auch eine Reihe von zusätzlichen Analysen an. Deren Ergebnisse sind etwas technischer und richten sich vor allem an Personen, die sich eingehender mit Fettsäuren beschäftigen möchten, oder an Gesundheitsfachleute, die sich mit Fettsäuren auskennen.

Verhältnis von Omega 6- und Omega 3-Fettsäuren



- Grün:** 1:1 – 3:1 Gutes Verhältnis von Omega- 6 und 3
- Gelb:** 3:1 – 4:1 Mittleres Verhältnis zwischen Omega- 6 und 3
- Orange:** 4:1 – 5:1 Ungünstig, erhöhtes Verhältnis zwischen Omega- 6 und 3
- Rot:** > 5:1 Ungünstig, stark erhöhtes Verhältnis zwischen Omega- 6 und 3

Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3:

Ein ideales Verhältnis von Omega 6- zu Omega 3-Fettsäuren liegt zwischen 1:1 und 4:1. Viele Menschen nehmen zu viele Omega 6-Fettsäuren im Verhältnis zu Omega 3-Fettsäuren zu sich. Viele verarbeitete Lebensmittel und pflanzliche Öle sind reich an Omega 6-Fettsäuren, während Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Omega 3-Fettsäuren, wie zum Beispiel fetter Fisch, seltener verzehrt werden. Ein Ungleichgewicht trägt zu einem erhöhten Risiko für Entzündungen und verschiedene Gesundheitsprobleme bei.

Bewertung von Transfettsäuren



- Grün:** < 0.6 % Sehr guter Transfettsäuregehalt
- Gelb:** 0.6 – 1.0 % Ihr Ergebnis ist durchschnittlich
- Orange:** 1.0 – 1.2 % Ungünstig, erhöhtes Risiko
- Rot:** > 1.2 % Sehr ungünstig, sehr hohes Risiko

Transfettsäuren, auch als Transfette bekannt, sind eine besondere Art von ungesättigten Fetten, die sich strukturell von den meisten anderen Fetten unterscheiden. Sie entstehen durch ein Verfahren namens "Hydrierung", bei dem flüssige Pflanzenöle in festere Fette umgewandelt werden, die denjenigen in tierischen Produkten wie Butter ähneln. Dieses Verfahren wird in der Lebensmittelindustrie häufig eingesetzt, um die Haltbarkeit von Produkten zu verlängern und eine bestimmte Textur zu erzielen. Es gibt zwei Hauptarten von Transfettsäuren:

Natürliche Transfettsäuren: Sie kommen in geringen Mengen in bestimmten tierischen Produkten wie Fleisch und Milchprodukten vor.

Künstlich hergestellte Transfettsäuren: Sie entstehen bei der industriellen teilweisen Hydrierung von Pflanzenölen. Dieses Verfahren verändert die chemische Struktur der Fettsäuren, so dass sie Eigenschaften von gesättigten und ungesättigten Fetten haben. Sie sind häufig in verarbeiteten Lebensmitteln wie Keksen, Kuchen, Margarine und frittierten Lebensmitteln zu finden.

Künstlich hergestellte Transfette gelten als ungesund, da sie den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen und den HDL-Cholesterinspiegel senken können, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Viele Länder und Lebensmittelhersteller versuchen daher, deren Verwendung zu reduzieren oder zu verbieten. Es ist wichtig, die Etiketten von Lebensmitteln zu überprüfen, da einige verarbeitete Produkte geringe Mengen an Transfetten enthalten können.

Punktzahl für gesättigte Fettsäuren



- Rot:** < 28 % Ungünstig, reduzierter Gehalt an gesättigten Fettsäuren
- Orange:** 28 – 30 % Ungünstig, leicht reduzierter Gehalt an gesättigten Fettsäuren
- Grün:** 30 – 40 % Optimaler Gehalt an gesättigten Fettsäuren
- Orange:** 40 – 43 % Ungünstig, leicht erhöhter Gehalt an gesättigten Fettsäuren
- Rod:** > 43 % Ungünstig, erhöhter Gehalt an gesättigten Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren kommen hauptsächlich in tierischen Produkten und auch in einigen Pflanzenölen vor.

Beispiele für Lebensmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren sind:

Tierische Produkte: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Milchprodukte (wie Butter, Käse und Vollmilch).

Pflanzliche Produkte: Einige pflanzliche Öle, wie Kokosnussöl und Palmöl.

Zu viele gesättigte Fette in der Ernährung können den LDL-Cholesterinspiegel (das "schlechte" Cholesterin) im Blut erhöhen, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern kann. Daher wird allgemein empfohlen, den Konsum von gesättigten Fetten zu begrenzen und sie durch gesündere ungesättigte Fette, wie einfach und mehrfach ungesättigte Fette, zu ersetzen.



Verhältnis AA und EPA



Grün: 0:1 – 5:1 Gutes AA- und EPA-Verhältnis

Rot: > 5:1 Erhöhtes AA- und EPA-Verhältnis

Arachidonsäure (AA) und Eicosapentaensäure (EPA) sind beides Fettsäuren, die jedoch unterschiedliche Funktionen und Wirkungen im Körper haben. Ein Übermaß an AA im Verhältnis zu EPA ist ungünstig. Die wichtigsten Punkte zum Verhältnis von AA zu EPA:

Bezugsquellen:

- AA ist in tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern und Milchprodukten enthalten.
- EPA findet sich in fettem Fisch, wie Lachs, Makrele, Hering und Algen.

Herzgesundheit:

- EPA hat positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit. Es kann den Triglyceridspiegel im Blut senken, die Funktion der Blutgefäße verbessern und Entzündungen, die bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten, verringern.
- AA ist nicht unbedingt schädlich für das Herz, aber ein gutes Verhältnis von Omega 3- zu Omega 6-Fettsäuren, mit Schwerpunkt auf EPA, wird für eine optimale kardiovaskuläre Gesundheit empfohlen.

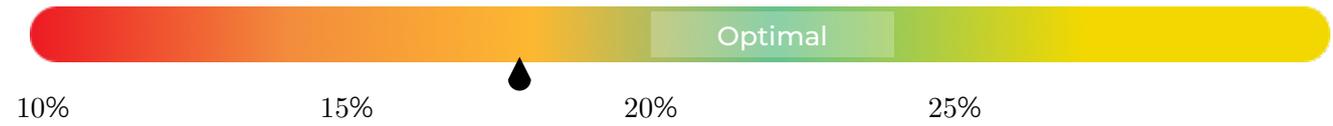
Entzündliche Reaktionen:

- AA kann in Eicosanoide, einschließlich Prostaglandine und Leukotriene, umgewandelt werden, die an Entzündungsreaktionen im Körper beteiligt sind.
- EPA kann auch in Eicosanoide umgewandelt werden, aber diese haben im Allgemeinen weniger starke Entzündungswirkungen als die aus AA hergestellten.

Entzündungsgleichgewicht:

- Das Verhältnis von AA zu EPA in der Ernährung kann das Gleichgewicht der Entzündungsreaktionen im Körper beeinflussen.
- Eine höhere Aufnahme von EPA im Vergleich zu AA wird mit einer geringeren übermäßigen Entzündungsreaktion in Verbindung gebracht, was sich positiv auf die Gesundheit auswirken kann.

Einfach ungesättigte Fettsäuren



Rot:	< 13 %	Ungünstig, reduzierter Gehalt an ungesättigten Fettsäuren
Orange:	13 – 17 %	Ungünstiger, leicht reduzierter Gehalt an gesättigten Fettsäuren
Gelb:	17 – 20 %	Durchschnittlicher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren
Grün:	20 – 24 %	Optimaler Anteil an ungesättigten Fettsäuren
Gelb:	> 24 %	Möglicherweise leicht erhöhter Gehalt an ungesättigten Fettsäuren

Omega 9- und Omega 7- Fettsäuren sind einfach ungesättigte Fettsäuren mit einer Doppelbindung in ihrer chemischen Struktur. Sie sind nicht essenziell, was bedeutet, dass der Körper sie selbst herstellen kann. Die häufigste Omega 9-Fettsäure ist Ölsäure. Wichtige Aspekte der Omega 9-Fettsäuren:

Bezugsquellen:

Omega 9- und Omega 7-Fettsäuren sind in vielen Pflanzenölen wie Olivenöl, Rapsöl und Nussölen vorhanden. Sie finden sich auch in Lebensmitteln wie Nüssen, Samen, Avocados und Fleisch, insbesondere Geflügel.

Gesundheitliche Vorteile:

Omega 9-Fettsäuren wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus. Sie können das LDL-Cholesterin (das "schlechte" Cholesterin) senken und das HDL-Cholesterin (das "gute" Cholesterin) erhöhen, was sich positiv auf die kardiovaskuläre Gesundheit auswirkt. Omega 9-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften und tragen zur allgemeinen Gesundheit bei.

Gleichgewicht mit anderen Fettsäuren:

Ein gutes Verhältnis von Omega 3-, Omega 6- und Omega 9-Fettsäuren ist ein wichtiger Aspekt einer gesunden Ernährung. Während Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren nicht vom Körper hergestellt werden, können Omega 9-Fettsäuren vom Körper produziert werden.

Speiseöl und Küchegebrauch:

Pflanzliche Öle, reich an Omega 9-Fettsäuren wie Olivenöl, werden wegen ihres milden Geschmacks und ihrer Stabilität beim Erhitzen oft zum Kochen verwendet. Olivenöl, besonders natives Olivenöl extra, wird wegen seiner Omega 9-Fettsäuren und Antioxidantien empfohlen.

Ein gesundes Gewicht:

Einige Studien deuten darauf hin, dass Omega 9-Fettsäuren zur Gewichtskontrolle beitragen können, indem sie ein Sättigungsgefühl fördern.

Das Rohergebnis aller gemessenen Fettsäuren:

Nachstehend findest du eine Übersicht über alle Fettsäuren. Für jede Fettsäure ist der Prozentsatz angegeben. Dieser Teil des Ergebnisses ist technisch und richtet sich an Fachleute, die mit der Interpretation spezifischer Fettsäuren vertraut sind. Die Zahl hinter der Abkürzung der Fettsäure ist der wissenschaftliche Name, also kein Verhältnis oder eine Proportion. Beispiel: Eicosapentaensäure (EPA) wird auch als 20:5 bezeichnet.

Referenzblatt — Deine Werte

Omega 3-Fettsäure

Alpha-Linolensäure (ALA, 18:3 ω 3)	0.26 %
Eicosapentaensäure (EPA, 20:5 ω 3)	0.84 %
Docosapentaensäure (DPA, 22:5 ω 3)	1.37 %
Docosahexaensäure (DHA, 22:6 ω 3)	5.82 %
Referenzwert: 3.1%–20.8%	Total: 8.29 %

HS-Omega 3 Index 7.7

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Palmitolein (16:1 ω 7)	0.75 %
Ölsäure (18:1 ω 9)	17.10 %
Gadoleinsäure (20:1 ω 9)	0.19 %
Nervensäure (24:1 ω 9)	0.55 %
Referenzwert: 11.6%–29.3%	17.84 %

Transfettsäuren

Trans-Palmitolein (16:1 ω 7t)	0.15 %
Trans-Ölsäure (18:1t)	0.36 %
Trans-Linolsäure (18:2 ω 6tt/tc/ct)	0.08 %
Referenzwert: 0.1%–2.1%	Total: 0.59 %

Anteile von Fettsäuren

Omega 6 : Omega 3 (1:1 – 6.7:1) 10.8:1

Omega 6-Fettsäuren

Linolensäure (LA, 18:2 ω 6)	19.08 %
Gamma-Linolensäure (GLA, 18:3 ω 6)	0.15 %
Dihomo- γ -Linolensäure (DGLA, 20:3 ω 6)	2.03 %
Arachidonsäure (AA, 20:4 ω 6)	9.09 %
Docosatetraensäure (DTA, 22:4 ω 6)	1.23 %
Eicosadiensäure (C20:2 ω 6)	0.25 %
Docosapentaensäure (22:5 ω 6)	0.39 %
Referenzwert: 18.6%–39.6%	Total: 32.22 %

Gesättigte Fettsäuren

Myristinsäure (14:0)	0.62 %
Palmitinsäure (16:0)	24.45 %
Stearinsäure (18:0)	14.04 %
Arachinsäure (20:0)	0.19 %
Behensäure (22:0)	0.52 %
Lignocerinsäure (24:0)	0.50 %
Referenzwert: 31.0%–43.7%	Total: 40.32 %

Fettsäuren Relation

Arachidon (AA) : Eicosapentaen (EPA) 10.8 %

Die Referenzwerte stammen von Forschergruppen aus Europa, die Werte für Personen in anderen Kontinenten können abweichen.



4. Fazit

Dieses persönliche Ergebnis ist das Ergebnis der Zusammenarbeit zwischen:

Mijnlabtest BV, Meinlabtest GmbH, Montestsanté, ILMioCheck-up & Omegamatrix GmbH.

Deine Blutprobe wurde im Omegamatrix-Labor des Arztes und Kardiologen Prof. Dr. Clemens Von Schacky in München, Deutschland, untersucht. Wir gehen davon aus, dass du die Anweisungen im Entnahmekit korrekt befolgt hast. Wir verwenden den Omega 3-Index-Test von Omegamatrix, da er zum weltweiten Standard für die Messung der Fettsäurevorräte in unserem Körper geworden ist.

Dieser Test ist aus mehreren Gründen einzigartig:

1. Die Methode ist zuverlässig und benutzerfreundlich: Du kannst selbst Blut abnehmen und abgeben.
2. Die Methode ist sehr genau. Sie misst 24 Fettsäuren, doppelt so viel wie bei anderen Tests.
3. Der Erfinder und Entwickler des Tests, Prof. Von Schacky, kann auf zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen verweisen, die den Nachweis (Validierung) des Tests enthalten, aber auch den Nachweis (klinische Relevanz), dass Index-Testergebnisse mit verschiedenen Aspekten unserer Gesundheit in Verbindung gebracht werden können.

Literatur

Die Literaturangaben in diesem Ergebnis entsprechen den folgenden bereits erwähnten Veröffentlichungen von Prof. Von Schacky selbst oder von anderen Forschern, die seinen Omega 3-Index-Test verwendet haben:

- 1) Von Schacky C. Omega 3-Fettsäuren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen - ein harter Kampf. PLEFA 2015;92:41-7.
- 2) Von Schacky C. Hirnstruktur und Hirnfunktion: Rolle der Omega 3-Fettsäuren. Z Orthomol Med 2014;1:20-4.
- 3) Von Schacky C. Schwangerschaft, kindliche Entwicklung, Omega 3-Fettsäuren und Omega 3-Index. J Frauengesundheit 2010;3.
- 4) Von Schacky C, Kemper M, Haslbauer R, Halle M. Niedriger Omega 3-Index bei 106 deutschen Elite-Winterausedauersportlern: eine Pilotstudie. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2014;24:559-64.
- 5) Kim J, Lee J. A review of nutritional intervention on delayed onset muscle soreness. Part I. J Exerc Rehabil. 2014;10:349-56.
- 6) Smith GI, et al. Fish oil-derived n 3- PUFA therapy increases muscle mass and function in healthy older adults. Am J Clin Nutr. 2015;102:115-22.
- 7) Von Schacky C. Omega 3- Fettsäuren im Sport. Vitalstoffe 2015, ;5/4:10-16.
- 8) Harsløf et al (2013). FADS-Genotyp und Ernährung sind wichtige Determinanten des DHA-Status: eine Querschnittsstudie bei dänischen Säuglingen. Am J Clin Nutr 97(6): 1403-10.

Hast du Fragen? Kontaktiere uns, wir helfen dir gerne weiter.



Montestsanté

Tel: 04 51 55 46 86

info@montestsante.fr

www.montestsante.fr

Frankreich



Meinlabtest.de

Tel: 0271 384 600 0

info@meinlabtest.de

www.meinlabtest.de

Deutschland



Mijnlabtest.nl

Tel: 0162-747002

info@mijnlabtest.nl

www.mijnlabtest.nl

Niederlande



Il Mio Check-up

info@ilmiocheckup.it

www.ilmiocheckup.it

Italien

