



Fettsäure-Analyse

San Omega Fettsäure-Analyse

Analyse-ID	73MW99TB	Nimmt San Omega-3 Total	Ja	San Omega	www.sanomega.de
Test Dato	08.08.2016	Nimmt ein anderes Omega-3 Produkt?	Nein	Am Zirkus 3	post@sanomega.net
Land	CH	Wiederholungstest?	Nein	10117 Berlin	+49 30 555 788 990
Geschlecht		Geburtsdatum			

Ihr Analyseergebnis - Zusammenfassung

Keys	Ihr Ergebnis	Empfehlung	Beurteilung*
Omega-6/3-Verhältnis	2,23	Zwischen 1:1 und 2,5:1	● Grün
Omega-3-Index	11,70%	Über 8%	● Grün
Industrieller trans-Fett-Anteil	0,28%	Unter 0,5%	● Grün

- *Grün Weist auf eine **gute Ernährung und Fettsäurestruktur** hin, bezogen auf den jeweiligen Wert.
- *Orange Weist auf ein **Verbesserungspotenzial bei der Ernährung und Fettsäurestruktur** hin, bezogen auf den jeweiligen Wert.
- *Rot Weist auf ein **wesentliches Verbesserungspotenzial bei der Ernährung und Fettsäurestruktur** hin, bezogen auf den jeweiligen Wert.

Inhalt der Analyse

- [Ihr Analyseergebnis - Zusammenfassung](#)
- [Omega-6/3-Verhältnis](#)
- [Omega-3-Index](#)
- [Industrieller trans-Fett-Anteil](#)
- [Ölsäure \(ω9\)](#)
- [Alpha-Linolensäure \(ALA, ω3\)](#)
- [Flexibilität der Zellmembranen](#)
- [Fettsäure-Werte](#)
- [Über das Analyse](#)
- [Sources](#)

- ❗ **Zu diesen sowie anderen Werten** wie Ölsäure, Alpha-Linolensäure sowie Flexibilität der Zellmembranen erhalten Sie in diesem Befund Ihre persönlichen Werte und individuelle Erläuterungen.
- ❗ **Ihre individuellen Werte der einzelnen Fettsäuren** werden mit den Werten einer Referenzgruppe verglichen. Die Referenzwerte ergeben sich aus einem Durchschnittswert von „gesunden“ Werten bei 2000 Personen. Die Referenzwerte sollen als eine Grundlage zur praktischen Erklärung und Analyse von individuellen Blutproben dienen. Die Referenzwerte sind keine objektiv richtigen Werte, da richtige Ernährung immer auch von individuellen Faktoren abhängen.

Omega-6/3-Verhältnis

Ihr Ergebnis

2,2 :1

Ernährungsmedizinische Überlegungen

Der Wert **2,2:1** stellt ein ausgeglichenes Omega-6/3-Verhältnis (gemessen zwischen Omega-6-Arachidonsäure und Omega-3-EPA) dar.

Gratuliere! Das Omega-6/3-Verhältnis gilt als ein Faktor für Stille Entzündungen im Körper und eine nahezu ausgeglichene Verhältniszahl wird gesundheitlich vorteilhaft betrachtet. Man geht von einer Entzündungsneutralität aus.

Referenzbereich



Das nahezu ausgeglichene Verhältnis weist auf gute Ernährungsgewohnheiten hin, gekennzeichnet von:

- Hoher Konsum von Fischprodukten und/oder die Nutzung von einem natürlichen Fischöl.
- Niedriger Konsum von Tierprodukten, die mit Industriefutter ernährt worden sind.

Der Einfluss der Fettsäuren auf das Omega-6/3-Verhältnis:

Arachidonic acid (AA ω 6) Eicosapentaenoic acid (EPA ω 3)



Die EPA (ω 3) aus Fischen - Je höher der Wert, -> umso niedriger ist das Verhältnis

Die Arachidonsäure (AA ω 6) aus Tieren - Je höher der Wert, -> desto höher ist das Verhältnis

Die Linolsäure (LA ω 6) aus Pflanzen - Je höher der Wert, -> umso höher ist das Verhältnis (indirekt durch die Umwandlung der LA aus dem Mastfutter in AA)

Omega-3-Index

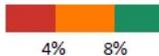
Ihr Ergebnis

11,7 %

Ernährungsmedizinische Überlegungen

Der Omega-3 Index zeigt Ihre gemessenen marinen Omega-3 Werte. Der bei Ihnen gemessene Wert von **11,7%** stellt ein sehr gutes Niveau dar. Der erreichte Index deutet darauf hin, dass Sie einen relativ hohen Konsum von Fischprodukten haben und/oder Sie ein Omega-3 Öl nutzen. Ein Omega-3 Index über 8% wird ernährungsmedizinisch als vorteilhaft betrachtet.

Referenzbereich



Ihre Ernährungsempfehlung ist einfach: Setzen sie Ihren jetzigen Konsum von Fischprodukten und/oder die Nutzung eines Omega-3 Öls fort.

Industrieller trans-Fett-Anteil

Ihr Ergebnis



Ernährungsmedizinische Überlegungen

Ihr Wert (**0,28%**) bei den industriellen Transfettsäuren ist niedrig. Das ist sehr gut und zeigt, dass Sie darauf achten, gehärtete Fette (Transfettsäuren) zu vermeiden.

Quellen für industrielle Transfettsäuren sind: Kekse, Brot, Kuchen, Fleischprodukte, einzelne Fertigsuppen, Snacks und allgemein sogenanntes „Junk Food“. Die Produkthersteller vermeiden oft die direkte Information zu Transfettsäuren, indem sie Wortlaute wie z.B. „gehärtete Pflanzenöle“ verwenden.

Im Organismus der Tiere werden Transfettsäuren ganz natürlich durch unvollständige Fetthärtung (partielle Hydrierung) von ungesättigten Fettsäuren infolge von bakteriellen Prozessen erzeugt. Das sind sogenannte natürliche Transfettsäuren, wie sie typischerweise in Milchprodukten und Käse vorkommen; sie gelten generell als nicht schädlich.

Die Nahrungsmittelindustrie nutzt ähnliche Härtungsprozesse um folgende gewünschte Eigenschaften der Fettsäuren zu erlangen:

- Stabile, elastische und gleichzeitig weiche Form
- Längere Haltbarkeit
- Bessere Resistenz bei höheren Temperaturen

Referenzbereich



Ölsäure ($\omega 9$)

Ihr Ergebnis

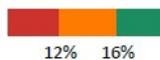


Ernährungsmedizinische Überlegungen

Der Omega-9-Ölsäure Wert liegt in Ihrer Blutprobe bei **16,3%**. Die Ölsäure ist eine gesundheitlich wichtige Fettsäure und ein höherer Wert wird als vorteilhaft betrachtet.

Omega-9 reiche Produkte sind zum Beispiel Olivenöl und Avocadoöl.

Referenzbereich



Alpha-Linolensäure (ALA, $\omega 3$)

Ihr Ergebnis

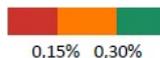


Ernährungsmedizinische Überlegungen

Ihr Wert der Omega-3-Alpha-Linolensäure (ALA) ist mit **0,21%** - etwas zu niedrig. ALA ist eine wichtige Fettsäure und Werte über 0,3% sind aus ernährungsmedizinischer Sicht zu empfehlen.

Hauptquellen für ALA sind verschiedene Pflanzenöle, insbesondere Leinöl und Rapsöl. Um Ihren ALA-Wert zu erhöhen kann die tägliche Nutzung von Leinöl (1 Teelöffel) empfohlen werden. Achten Sie bitte auf die Qualität des Öles (es sollte möglichst frisch und kaltgepresst sein).

Referenzbereich



Flexibilität der Zellmembranen

Ihr Ergebnis



Ernährungsmedizinische Überlegungen

Die Messung Ihrer Blutwerte zeigt eine günstige Balance zwischen den gesättigten und den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ein Verhältnis zwischen 0,9:1 und 1,2 wird ernährungsmäßig als vorteilhaft eingestuft. In diesem Bereich zeigen die Zellmembranen eine gute Beweglichkeit auf (ohne die notwendige Steifheit zu verlieren).

Referenzbereich



Fettsäure-Werte (in % von den gesamten Fettsäuren)

Omega-3-Fettsäuren	Ihre Werte	Referenzwerte*
Alpha-Linolensäure (ALA, 18:3 ω3)	0,21	0,36
Eicosapentaensäure (EPA, 20:5 ω3)	4,02	3,78
Docosapentaensäure (DPA, 22:5 ω3)	2,95	2,03
Docosahexaensäure (DHA, 22:6 ω3)	6,20	6,00
Total Omega-3	13,38	12,17

Omega-6-Fettsäuren	Ihre Werte	Referenzwerte*
Linolsäure (LA, 18:2 ω6)	16,81	16,72
Gamma-Linolensäure (GLA, 18:3 ω6)	0,05	0,14
Eicosadiensäure (C20:2 ω6)	0,11	0,20
Dihomo-γ-Linolensäure (DGLA, 20:3 ω6)	1,17	1,29
Arachidonsäure (AA, 20:4 ω6)	8,97	8,94
Docosatetraensäure (DTA, 22:4 ω6)	0,70	0,76
C22:5 ω6	0,34	0,25
Total Omega-6	28,15	28,30

Omega-7-Fettsäuren	Ihre Werte	Referenzwerte*
Palmitolein (16:1 ω7)	0,65	0,70

Omega-9-Fettsäuren	Ihre Werte	Referenzwerte*
Ölsäure (18:1 ω9)	16,32	18,74
Gadoleinsäure (20:1 ω9)	0,15	0,21
Nervensäure (24:1 ω9)	0,72	0,38
Total Omega-9	17,19	19,33

Transfettsäuren	Ihre Werte	Referenzwerte*
Trans-Palmitolein (16:1 ω7t)	0,03	0,13
Trans-Ölsäure (18:1t)	0,41	0,20
Trans-Linolsäure (18:2 ω6tt/tc/ct)	0,07	0,17
Total Transfettsäuren	0,51	0,50

Gesättigte Fettsäuren	Ihre Werte	Referenzwerte*
Myristinsäure (14:0)	0,59	0,72
Palmitinsäure (16:0)	25,83	24,0
Stearinsäure (18:0)	13,06	13,15
C20:0	0,04	0,16
C22:0	0,40	0,19
Lignocerinsäure (24:0)	0,21	0,37
Total gesättigte Fettsäuren	40,13	38,59

Der Referenzwert ist ein Durchschnittswert einer definierten Gruppe mit „gesunden“ Fettsäure-Werten. Die Datengrundlage baut auf 2.000 Blutproben auf. Die Referenzwerte sollen bei der Analyse und Erklärung der individuellen Blutproben helfen. Die Referenzwerte sollen nicht als objektiv richtige Werte betrachtet werden.

i Über die Analyse

Die Fettsäure-Analyse führt Omegamatrix - ein europaweit führendes unabhängiges Speziallabor für Fettsäure-Analysen - durch. Die Fettsäure-Analyse bietet Informationen zu insgesamt 26 Fettsäuren, was mehr als 99% aller Fettsäuren im Körper entspricht. Bei Einhaltung einer Nahrungskarenz von mindestens 4 Stunden vor der Blutentnahme erhalten Sie einen verlässlichen Langzeitwert der letzten 60 - 80 Tage, entsprechend ungefähr der Halbwertszeit der roten Blutkörperchen, aus deren Zellwand die Bestimmung erfolgt. Wir helfen Ihnen gerne mit einer individuellen Beratung und der Erklärung Ihres Analyse-Ergebnisses.

i Was wird gemessen?

Anhand einer Blutprobe werden 26 von Ihren Fettsäuren gemessen, was ungefähr 99 % aller Fettsäuren im Körper ausmacht.

Ihre Fettsäurewerte und -strukturen werden im Zusammenhang mit Ernährung und Diät analysiert. Drei Werte werden vor allem aus ernährungsmedizinischen Betrachtungen als wichtige erachtet:

- Omega-6/3-Verhältnis
- Omega-3-Index
- Industrieller trans-Fett-Anteil

i **Zu diesen sowie anderen Werte** wie Ölsäure, Alpha-Linonensäure sowie Flexibilität der Zellmembranen erhalten Sie in diesem Befund Ihre persönlichen Werte und individuelle Erläuterungen.

i **Ihre individuellen Werte der einzelnen Fettsäuren** werden mit den Werten einer Referenzgruppe verglichen. Die Referenzwerte ergeben sich aus einem Durchschnittswert von „gesunden“ Werten bei 2000 Personen. Die Referenzwerte sollen als eine Grundlage zur praktischen Erklärung und Analyse von individuellen Blutproben dienen. Die Referenzwerte sind keine objektiv richtige Werte, da richtige Ernährung immer auch von individuellen Faktoren abhängen.



Die Fettsäure-Analyse bietet Informationen zu insgesamt 26 Fettsäuren (entsprechen mehr als 99% aller Fettsäuren im Körper) und dient als Grundlage zu verschiedenen gesundheitlichen Analysen. Wir helfen Ihnen gerne mit einer individuellen Beratung und der Erklärung Ihres Analyse-Ergebnisses.

San Omega
Am Zirkus 3
10117 Berlin

 www.sanomega.de
 post@sanomega.net
 +49 30 555 788 990