

NORSAN Fettsäure-Analyse

Analyse-ID	P-XXBYJ	Nimmt NORSAN Omega-3 Öl?	Nein	San Omega GmbH	www.norsan.de
Test Datum	27.10.2021	Nimmt ein anderes Omega-3 Produkt?	Nein	Gubener Str. 47	post@norsan.de
Land	PL	Wiederholungstest?	Nein	10243 Berlin	+49 30 555 788 990
Geschlecht	Mann	Geburtsdatum	23.02.1978		

Ihr Analyseergebnis - Zusammenfassung

Parameter	Ihr Ergebnis	Empfehlung	Beurteilung*
Omega-3-Index	8,80%	Über 8%	● Grün
Omega-6/3-Verhältnis (AA/EPA-Verhältnis)	4,42	Zwischen 1:1 und 2,5:1	● Orange
Industrieller trans-Fett-Anteil	0,45%	Unter 0,8%	● Grün


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

Inhalt der Analyse

- [Ihr Analyseergebnis - Zusammenfassung](#)
- [Omega-6/3-Verhältnis](#)
- [Omega-3-Index](#)
- [Industrieller trans-Fett-Anteil](#)
- [Fettsäure-Werte](#)
- [Über die Analyse](#)


Omega-3-Index

Ihr Ergebnis



8,8 %

Referenzbereich



4% 8%

Ernährungsmedizinische Überlegungen

Der Omega-3 Index zeigt Ihre gemessenen marinen Omega-3 Werte. Der bei Ihnen gemessene Wert von **8,8%** 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.

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

Omega-6/3-Verhältnis (AA/EPA-Verhältnis)

Ihr Ergebnis

4,4 :1

Referenzbereich



Ernährungsmedizinische Überlegungen

Die Messung Ihrer Blutwerte zeigt eine leichte Dominanz der Omega-6-Fettsäure AA (Arachidonsäure) im Verhältnis zur Omega-3-Fettsäure EPA. Dieses Verhältnis wird als das Omega-6/3-Verhältnis bezeichnet und gilt als ein Faktor für Stille Entzündungen.

Ihr Omega-6/3-Verhältnis ist deutlich besser als der Bundesdurchschnitt von ca. 15:1.

Ein Verhältnis höher als 1:1 und tiefer als 2,5:1 wird ernährungsmedizinisch als vorteilhaft betrachtet. Man geht von einer Entzündungsneutralität aus.

Der Weg zu einem ausgeglichenen Omega-6/3-Verhältnis:

- Die Erhöhung der Omega-3-Fettsäure EPA (sie ist mit einem Wert von **2,3%** in Ihrem Befund zu niedrig). Hier gilt die Empfehlung von erhöhtem Fischkonsum und der Nutzung eines natürlichen Omega-3-Öls mit einer täglichen Dosierung von bis zu 3 g Omega-3, wobei der Anteil der Omega-3-EPA-Fettsäure mehr als die Hälfte betragen sollte. Eine Erhaltungsdosis von 1 Esslöffel (=8ml) natürlichen Fischöls pro Tag schützt vor einer erneuten Verschlechterung.
- Zusätzlich wäre eine Reduzierung der Arachidonsäure empfehlenswert. Am besten wäre ein Wert von ca. 9%. Generell bestehen zwei Möglichkeiten den Arachidonsäure-Wert zu senken: (1) Reduktion von Nahrungsmittel mit hohem Arachidonsäure-Gehalt. Dies sind hauptsächlich Tierprodukten, die in der Masttierhaltung mit Kraftfutter (Soja, Mais, Getreide) gefüttert worden sind. (2) Senkung des Konsums von Omega-6-reichen Pflanzenölen wie Sonnenblumenöl, Maiskernöl, Distelöl und Sojaöl. Bitte beachten Sie, dass diese Öle häufig als Zutaten in verarbeiteten Nahrungsmitteln eingesetzt werden („pflanzliche Öle“).

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

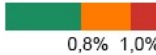
Die Linolsäure (LA ω 6) aus Pflanzen - Je höher der Wert, -> umso höher ist das Verhältnis (indirekt durch die Umwandlung der LA aus dem Mastfutter in AA)

Industrieller trans-Fett-Anteil

Ihr Ergebnis

0,45 %

Referenzbereich



Ernährungsmedizinische Überlegungen

Ihr Wert (**0,45%**) 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

Fettsäure-Werte (in % von den gesamten Fettsäuren)

Omega-3-Fettsäuren	Ihre Werte	Orientierungswerte*
Alpha-Linolensäure (ALA, 18:3 ω3)	0,83	0,36
Eicosapentaensäure (EPA, 20:5 ω3)	2,26	3,78
Docosapentaensäure (DPA, 22:5 ω3)	1,82	2,03
Docosahexaensäure (DHA, 22:6 ω3)	5,63	6,00
Total Omega-3	10,54	12,17

Omega-6-Fettsäuren	Ihre Werte	Orientierungswerte*
Linolsäure (LA, 18:2 ω6)	17,10	16,72
Gamma-Linolensäure (GLA, 18:3 ω6)	0,10	0,14
Eicosadiensäure (C20:2 ω6)	0,18	0,20
Dihomo-γ-Linolensäure (DGLA, 20:3 ω6)	1,17	1,29
Arachidonsäure (AA, 20:4 ω6)	9,98	8,94
Docosatetraensäure (DTA, 22:4 ω6)	0,90	0,76
C22:5 ω6	0,29	0,25
Total Omega-6	29,72	28,30

Omega-7-Fettsäuren	Ihre Werte	Orientierungswerte*
Palmitolein (16:1 ω7)	0,49	0,70

Omega-9-Fettsäuren	Ihre Werte	Orientierungswerte*
Ölsäure (18:1 ω9)	18,84	18,74
Gadoleinsäure (20:1 ω9)	0,29	0,21
Nervonsäure (24:1 ω9)	0,56	0,38
Total Omega-9	19,69	19,33

Transfettsäuren	Ihre Werte	Orientierungswerte*
Trans-Palmitolein (16:1 ω7t)	0,14	0,13
Trans-Ölsäure (18:1t)	0,32	0,20
Trans-Linolsäure (18:2 ω6tt/tc/ct)	0,13	0,17
Total Transfettsäuren	0,59	0,50

Gesättigte Fettsäuren	Ihre Werte	Orientierungswerte*
Myristinsäure (14:0)	0,89	0,72
Palmitinsäure (16:0)	22,65	24,0
Stearinsäure (18:0)	13,78	13,15
C20:0	0,27	0,16
C22:0	0,53	0,19
Lignocerinsäure (24:0)	0,85	0,37
Total gesättigte Fettsäuren	38,97	38,59

Der Orientierungswert ist ein Durchschnittswert einer definierten Gruppe mit „gesunden“ Fettsäure-Werten. Die Datengrundlage baut auf 2.000 Blutproben auf. Die Orientierungswerte sollen bei der Analyse und Erklärung der individuellen Blutproben helfen, jedoch nicht als wissenschaftlich belegte Zielwerte verstanden werden. Zielwerte sind nur dann möglich, wenn die entsprechende wissenschaftliche Grundlage zulässt.

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.

Befundgestaltung & Beratung

Dieser Befund wurde nach Vorgaben von NORSAN, San Omega GmbH gestaltet (Texte und Layout). Die Analyse und Ermittlung der Werte wurden von Omegamatrix, dem europäischen Referenzlabor für standardisierte Fettsäure-Analytik, durchgeführt. Gerne helfen wir Ihnen bei Fragen zur Fettsäure-Analyse - bitte wenden Sie sich je nach Anliegen an NORSAN bzw. das Labor Omegamatrix:

Befund, Ernährungsempfehlungen und Einsatz von Omega-3 Supplementen zur Steigerung des Omega-3 Index:	Analytik, Rechnungslegung oder Befundversand:
Endkunde: Email: post@norsan.de Tel: 030 555 788 990 Arzt/Therapeut/Apotheke: Email: beratung@norsan.de Tel: 030 555 788 9960	Email: info@omegamatrix.eu Tel: 089 555063007
San Omega GmbH Gubener Str. 47 10243 Berlin www.norsan.de	Omegamatrix GmbH Am Klopferspitz 19 82152 Martinsried www.omegamatrix.eu



Die NORSAN Fettsäure-Analyse führt 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 - 90 Tage, entsprechend 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.
Mehr Infos unter www.norsan.de

San Omega GmbH
Gubener Str. 47
10243 Berlin

www.norsan.de
post@norsan.de
+49 30 555 788 990