

HS-Omega-3 Index® - Befund - Referenzblatt

Omegamatrix GmbH
Am Klopferspitz 19
82152 Martinsried
Germany

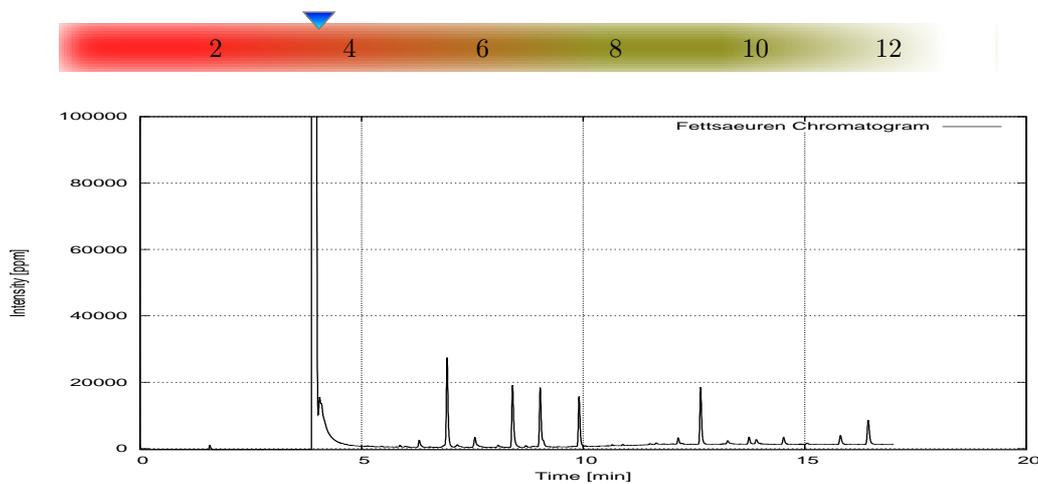


www.omegamatrix.eu
info@omegamatrix.eu
Fon: +49 (0)89 550 63 007
Fax: +49 (0)89 550 63 007

2014-11-26 18:25:43

Mandrich, Christian (* DoB: Not known.)

das Ergebnis des HS-Omega-3 Index beträgt: 3.50%.



Ω-3 Fettsäuren

α-Linolen (ALA) 18:3 ω3	0.14%
Eicosapentaen (EPA) 20:5 ω3	0.24%
Docosapentaen-n3 (DPA) 22:5 ω3	1.15%
Docosahexaen (DHA) 22:6 ω3	2.43%
Range²: 3.1% – 20.8%	Summe: 3.96%

Mono ungesättigte Fettsäuren

Palmitolein 16:1n7 ω7	0.80%
Öl 18:1 ω9	19.04%
Gondon 20:1 ω9	0.20%
Nervon 24:1 ω9	0.39%
Range²: 11.6% – 29.3%	Summe: 20.43%

Ω-6 Fettsäuren

Linol (LA) 18:2 ω6	17.32%
γ-Linolen (GLA) 18:3 ω6	0.10%
Dihomo-γ-linolen (DGLA) 20:3 ω6	2.27%
Arachidon (AA) 20:4 ω6	12.12%
Docosatetraen (DTA) 22:4 ω6	1.61%
Eicosadien 20:2 ω6	0.25%
Docosapentaen-n6 22:5n6 ω6	0.29%
Range²: 18.6% – 39.6%	Summe: 33.96%

Gesättigte Fettsäuren

Myristin 14:0	0.60%
Palmitin 16:0	23.91%
Stearin 18:0	15.06%
Arachin 20:0	0.19%
Behen 22:0	0.52%
Lignocerin 24:0	0.41%
Range²: 31.0% – 43.7%	Summe: 40.69%

Fettsäuren Relation

Omega-6:Omega-3 (1:1 - 6.7:1) ²	9:1
Mehrfach ungesättigte:Gesättigte	0.9

Trans-Fettsäuren

Trans Palmitolein 16:1 ω7t	0.22%
Trans Öl 18:1 ω9t	0.60%
Trans Linol 18:2 ω6t	0.14%
Range²: 0.1% – 2.1%	Summe: 0.96%



¹k.A.: keine Angabe. Wert liegt unter der Messbarkeitsgrenze.

²Der Referenzwert ist von 2000 deutschen Probanden abgeleitet, dieser kann in verschiedenen Bevölkerungsgruppen variieren.



OMEGAMETRIX GMBH

BEFUNDERLÄUTERUNG

Ihr persönlicher HS-Omega-3 Index

Omegamatrix GmbH
Am Klopferspitz 19
82152 Martinsried
Germany

www.omegamatrix.eu
info@omegamatrix.eu
Fon: +49 (0)89 550 63 007
Fax: +49 (0)89 550 63 007

2014-11-26 18:25:43

Sehr geehrter Herr Christian Mandrich,

Ihr HS-Omega-3 Index beträgt: 3.50%, liegt also noch weit unter dem Zielbereich von 8% - 11%.



Sie können Ihren HS-Omega-3 Index in einen günstigeren Bereich bringen, indem Sie Ihre Aufnahme von omega-3 Fettsäuren erhöhen. So verringern Sie Ihr Risiko für den plötzlichen Herztod, kardiovaskuläre Ereignisse und erzielen andere positive Effekte.

Omega-3 Fettsäuren sind enthalten in Fisch oder Fischölkapseln. Diese enthalten unterschiedliche Konzentrationen an den beiden omega-3 Fettsäuren Eicosapentaen- und Docosahexaensäure (s. Tab.). Fischölkapseln sind zumeist unbedenklich, was Kontaminationen angeht. Langlebige Raubfische wie Thunfisch, Hai oder Schwertfisch können z.B. Methylquecksilber in einer Konzentration enthalten, die den Verzehr größerer Mengen nicht ratsam macht, was insbesondere für Schwangere gilt. Weitestgehend unbedenklich sind z.B. Lachs oder Makrele.

Lebensmittel Tabelle

Fische	EPA+DHA mg/100g	andere Lebensmittel	EPA+DHA mg/100g
Anchovis	2055	Butter	0
Austern	688	Eier	43
Dorsch (Atlantik)	158	Huhn	0
Fischstäbchen	214	Rindfleisch	0
Forelle	935	Schweinefleisch	0
Hai	689		
Heilbutt	465		
Hering(Atlantik)	2014		
Hummer	84		
Krabben	413		
Lachs(Fischfarm)	2648		
Lachs(Wild)	1043		
Makrele(Atlantik)	1203		
Sardinen	982		
Schwertfisch	819		

Quelle: Mozzaffarian & Rimm, J Am Med Assoc 2006;296:1885

Man kann also auf verschiedenen Wegen seinen HS-Omega-3 Index erhöhen. Eine Kontrolle ist frühestens 3 Monate nach Beginn einer Änderung der Ernährungsgewohnheiten mit Omega-3 Fettsäuren sinnvoll. Wir würden uns sehr freuen, dann bei Ihnen einen höheren HS-Omega-3 Index bestimmen zu können. Hat Ihr HS-Omega-3 Index den Zielbereich von 8% - 11% erreicht, reichen jährliche Kontrollen aus, vorausgesetzt, sie nehmen unverändert Omega-3 Fettsäuren zu sich.

*Transfettsäuren gelten als schädlich. Allerdings wurde kürzlich Trans Palmitolein (16:1 $\omega 7t$) aus Fleisch und Milchprodukten als unschädlich erkannt.¹ Nur noch die Transfettsäuren aus der industriellen Lebensmittelproduktion gelten als schädlich (Isomere der Trans Ölsäure, 18:1 $\omega 9t$ und der Trans Linolsäure, 18:2 $\omega 6t$). Bei uns übersteigen die Spiegel dieser Fettsäuren in den roten Blutkörperchen selten den Wert von 0,9%.²

Mit freundlichen Grüßen,
Omegamatrix GmbH

⁰Übrigens: Pflanzliche Omega-3 Fettsäuren erhöhen den HS-Omega-3 Index nicht.

¹Bendsen et al, Eur J Clin Nutr. 2011;65:773.

²Harris et al, J Nutr 2012;142:1297.