

## NORSAN Fettsäure-Analyse

Analyse-ID	demo	Nimmt NORSAN Omega-3 Öl?	Nein	San Omega GmbH	www.norsan.de
Test Datum	17.10.2015	Nimmt ein anderes Omega-3 Produkt?	Nein	Gubener Str. 47	post@norsan.de
Land	Norge	Wiederholungstest?	Nein	10243 Berlin	+49 30 555 788 990
Geschlecht	Mann	Geburtsdatum	16.06.1974		

## Ihr Analyseergebnis - Zusammenfassung

Parameter	Ihr Ergebnis	Empfehlung	Beurteilung*
Omega-3-Index	3,28%	Über 8%	● Rot
Omega-6/3-Verhältnis (AA/EPA-Verhältnis)	32,29	Zwischen 1:1 und 2,5:1	● Rot
Industrieller trans-Fett-Anteil	0,35%	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**



**3,3 %**

**Referenzbereich**



4%      8%

### Ernährungsmedizinische Überlegungen

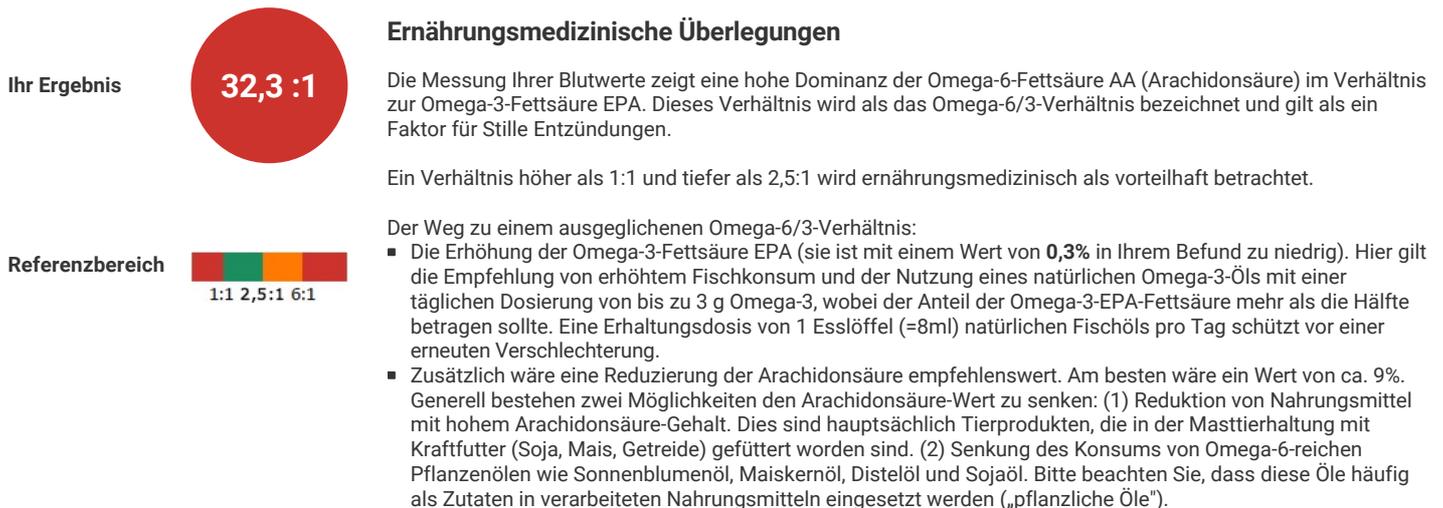
Der Omega-3 Index zeigt Ihre gemessenen marinen Omega-3 Werte. Der bei Ihnen gemessene Wert von **3,3%** stellt ein niedriges Niveau dar. Der erreichte Index deutet darauf hin, dass Sie einen niedrigen Konsum von Fischprodukten haben. Ein Omega-3 Index über 8% wird ernährungsmedizinisch als vorteilhaft betrachtet.

Anhand Ihrer Blutwerte wird empfohlen, den täglichen Konsum von marinen Omega-3 Fettsäuren (EPA und DHA) zu erhöhen. Dies kann durch einen erhöhten Fischkonsum und/oder durch die Einnahme eines natürlichen Omega-3-Fischöls erreicht werden.

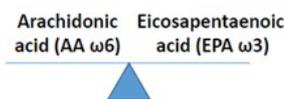
Eine tägliche Dosierung von 3-4 g Omega-3 (=ca. 1-2 EL Fischöl) über einen Zeitraum von 3-4 Monaten würde den Wert in den "grünen" Bereich anheben (d.h. Omega-3-Index über 8%). Bei Nutzung eines Omega-3 Öls sollten folgende einfache Richtlinien beachtet werden:

- Nutzen Sie ein natürliches Fischöl (d.h., vermeiden Sie Konzentrate)
- Qualität zeigt sich auch im Geschmack (d.h., wenn es nicht gut riecht, dann bitte die Qualität genauer prüfen)
- Da die Umwandlung von EPA zu DHA nicht umkehrbar ist, sollten Sie bei der Auswahl des Öls auf einen hohen EPA-Anteil achten.

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



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

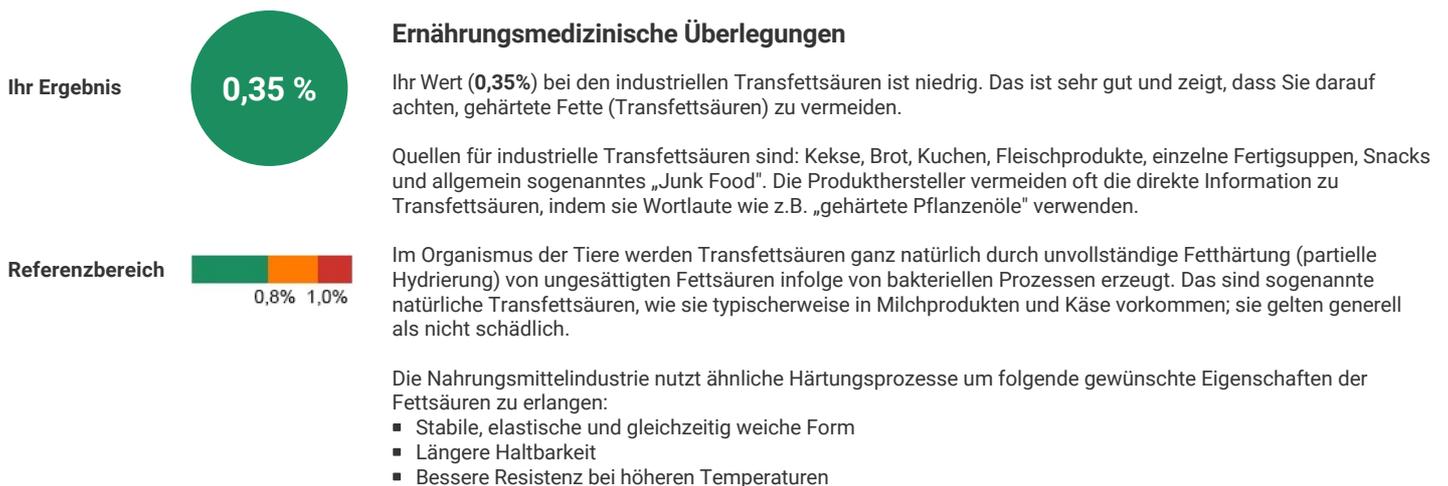


**Die EPA (ω3) aus Fischen** - Je höher der Wert, -> umso niedriger ist das Verhältnis

**Die Arachidonsäure (AA ω6) aus Tieren** - Je höher der Wert, -> desto höher ist das Verhältnis

**Die Linolsäure (LA ω6) 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



## Fettsäure-Werte (in % von den gesamten Fettsäuren)

<b>Omega-3-Fettsäuren</b>	<b>Ihre Werte</b>	<b>Orientierungswerte*</b>
Alpha-Linolensäure (ALA, 18:3 ω3)	0,30	0,36
Eicosapentaensäure (EPA, 20:5 ω3)	0,34	3,78
Docosapentaensäure (DPA, 22:5 ω3)	1,31	2,03
Docosahexaensäure (DHA, 22:6 ω3)	2,28	6,00
<b>Total Omega-3</b>	<b>4,23</b>	<b>12,17</b>

<b>Omega-6-Fettsäuren</b>	<b>Ihre Werte</b>	<b>Orientierungswerte*</b>
Linolsäure (LA, 18:2 ω6)	18,49	16,72
Gamma-Linolensäure (GLA, 18:3 ω6)	0,08	0,14
Eicosadiensäure (C20:2 ω6)	0,29	0,20
Dihomo-γ-Linolensäure (DGLA, 20:3 ω6)	1,79	1,29
Arachidonsäure (AA, 20:4 ω6)	10,98	8,94
Docosatetraensäure (DTA, 22:4 ω6)	1,90	0,76
C22:5 ω6	0,34	0,25
<b>Total Omega-6</b>	<b>33,87</b>	<b>28,30</b>

<b>Omega-7-Fettsäuren</b>	<b>Ihre Werte</b>	<b>Orientierungswerte*</b>
Palmitolein (16:1 ω7)	0,53	0,70

<b>Omega-9-Fettsäuren</b>	<b>Ihre Werte</b>	<b>Orientierungswerte*</b>
Ölsäure (18:1 ω9)	18,01	18,74
Gadoleinsäure (20:1 ω9)	0,35	0,21
Nervonsäure (24:1 ω9)	0,52	0,38
<b>Total Omega-9</b>	<b>18,88</b>	<b>19,33</b>

<b>Transfettsäuren</b>	<b>Ihre Werte</b>	<b>Orientierungswerte*</b>
Trans-Palmitolein (16:1 ω7t)	0,12	0,13
Trans-Ölsäure (18:1t)	0,30	0,20
Trans-Linolsäure (18:2 ω6tt/tc/ct)	0,05	0,17
<b>Total Transfettsäuren</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>

<b>Gesättigte Fettsäuren</b>	<b>Ihre Werte</b>	<b>Orientierungswerte*</b>
Myristinsäure (14:0)	0,44	0,72
Palmitinsäure (16:0)	24,68	24,0
Stearinsäure (18:0)	16,04	13,15
C20:0	0,18	0,16
C22:0	0,40	0,19
Lignocerinsäure (24:0)	0,27	0,37
<b>Total gesättigte Fettsäuren</b>	<b>42,01</b>	<b>38,59</b>

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: <a href="mailto:post@norsan.de">post@norsan.de</a> Tel: 030 555 788 990  Arzt/Therapeut/Apotheke: Email: <a href="mailto:beratung@norsan.de">beratung@norsan.de</a> Tel: 030 555 788 9960	Email: <a href="mailto:info@omegamatrix.eu">info@omegamatrix.eu</a> Tel: 089 555063007
San Omega GmbH Gubener Str. 47 10243 Berlin  <a href="http://www.norsan.de">www.norsan.de</a>	Omegamatrix GmbH Am Klopferspitz 19 82152 Martinsried  <a href="http://www.omegamatrix.eu">www.omegamatrix.eu</a>



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](http://www.norsan.de)

**San Omega GmbH**  
Gubener Str. 47  
10243 Berlin

[www.norsan.de](http://www.norsan.de)  
[post@norsan.de](mailto:post@norsan.de)  
+49 30 555 788 990