

Verisana GmbH • Spitalerstraße 9 • 20095 Hamburg

Max Mustermann
 Musterstraße 1
 12345 Musterstadt
 Deutschland

Name, Vorname Mustermann, Max

Geburtsdatum 01.01.1990

Geschlecht männlich

Befund-ID 5-72909

Bericht erstellt am 23.10.2023

Laborbericht

Anbei senden wir Ihnen die Ergebnisse Ihrer Laboruntersuchung. Bitte beachten Sie, dass die getesteten Parameter lediglich als Interpretationshilfe dienen können und gesundheitliche Beschwerden von einem Arzt oder Heilpraktiker behandelt werden sollten. Wir warnen ausdrücklich davor, ohne medizinischen Rat eine Medikation oder Therapie zu beginnen, auszusetzen oder zu verändern. Bei Fragen zur Therapie wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Test: Omega-3-Test

Probenmaterial: Blut

Abnahmedatum: 16.10.2023

Eingangsdatum: 17.10.2023

Untersuchung	Ergebnis	Normbereich	Ergebnis
Signifikante Verhältnisse			
Omega-6/3-Verhältnis	2,3 :1	1-6 :1	
Omega-3-Index	59,8 %	4-11 %	
Omega-6-Fettsäuren			
18:2 Linolsäure	15 mg/l	750-1300 mg/l	
18:3 Gamma-Linolensäure	56 mg/l	5-23 mg/l	
20:2 Eicosadiensäure	78 mg/l	<= 20 mg/l	
20:3 Eicosatriensäure (DGLA)	67 mg/l	30-90 mg/l	
20:4 Arachidonsäure (AA)	11,9 mg/l	20-400 mg/l	
22:2 Docosadiensäure	29 mg/l	<= 1 mg/l	
Summe der Omega-6-FS	34 mg/l	895-1493 mg/l	
Omega-3-Fettsäuren			
18:3 Alpha-Linolensäure	22,4 mg/l	4-15 mg/l	

Verisana GmbH

 Spitalerstraße 9
 20095 Hamburg

 Postfach 110251
 20402 Hamburg

Email: kontakt@verisana.de

Tel: +49 (0)40 537976958

Fax: +49 (0)40 537976959

www.verisana.de

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Max	01.01.1990	5-72909	23.10.2023

Untersuchung	Ergebnis	Normbereich	Ergebnis
20:3 Eicosatriensäure	> 1 mg/l	2-10 mg/l	
20:5 Eicosapentaensäure (EPA)	45,1 mg/l	3-36 mg/l	
22:5 Docosapentaensäure	109,1 mg/l	<= 25 mg/l	
22:5 Docosahexaensäure (DHA)	10 mg/l	25-80 mg/l	
Summe Omega-3-FS	11 mg/l	78-130 mg/l	

Omega-6/3-Verhältnis

Beide Omega-Fettsäuren sind wichtig für den menschlichen Organismus, allerdings in einem bestimmten Verhältnis zueinander. Dieses wird als Omega-6/3-Verhältnis bezeichnet. Nichtsdestotrotz können zu viele Omega-6-Fettsäuren mit der Ernährung aufgenommen werden, was das Omega 6 zu Omega 3 Verhältnis beeinflusst. Sie sollten Ihre Zufuhr mit Omega-3-reichen Lebensmitteln beibehalten.

Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren regulieren die Entzündungsprozesse im Körper. Aus Omega-6-Fettsäuren werden im weiteren Verlauf der Verstoffwechslung entzündungsfördernde Folgeprodukte. Aus Omega-3-Fettsäuren hingegen entstehen entzündungshemmende Folgeprodukte. Ist ein Überschuss an Omega-6-Fettsäuren vorhanden, wirkt dies entzündungsfördernd. Bei einem guten Omega-6/3 Verhältnis entsteht ein entzündungsneutraler Zustand.

Beide essenziellen Omega-Fettsäuren werden an einem bestimmten Punkt des Prozesses der Weiterverarbeitung von den gleichen Enzymen umgewandelt und stehen damit in Konkurrenz miteinander. Je mehr Omega-6-Fettsäuren vorhanden sind, desto weniger werden die vorhandenen Omega-3-Fettsäuren zu den entzündungshemmenden Folgeprodukten umgewandelt. Je kleiner der Quotient Omega-6 zu Omega-3, desto größer wird die Chance, dass die wichtigen Zellmembranbausteine EPA und DHA aufgebaut werden können. So ist ein optimales Verhältnis der beiden Omega-Fettsäuren eine wichtige Voraussetzung für einen guten Gesundheitszustand der Zellen und damit zur Krankheitsvorbeugung.

Omega-3-Index

Beim Omega-3-Index wird der prozentuale Anteil der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA am Gesamtfettsäuregehalt im Blut berechnet. Ein hoher Omega-3-Index zwischen 8 % und 11 % ist positiv zu bewerten. Er wird mit einem geringeren Risiko für Bluthochdruck und dem Auftreten von koronaren Herzkrankheiten in Verbindung gebracht.

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Max	01.01.1990	5-72909	23.10.2023

In der aktuellen Leitlinie bzgl. der Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten wird beschrieben, dass höhere Konzentrationen an Omega-3-Fettsäuren im Blut das Risiko für Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte senken können.

Zudem werden Zusammenhänge zwischen einer erhöhten Omega-3-Zufuhr und dem Rückgang des Risikos an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken dargestellt. In mehreren Studien ist der positive Einfluss von Omega-3-Fettsäuren auf Depressionen und andere mentale Störungen belegt worden. Ebenfalls positiv wirken demnach Omega-3-Fettsäuren auf die geistige Fitness im Alter und die Erhaltung der Sehkraft. Die LipiDiDiet-Studie wies die Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten im Alter und die Prävention gegen Demenz und Alzheimer durch Omega-3-Fettsäuren nach. Dabei konnte die Bildung der für die Demenz verantwortlichen gefäßzerstörenden Plaques im Gehirn durch die längerfristige Gabe von Omega 3 - hier besonders das DHA - verlangsamt und teilweise verhindert werden.

Das Risiko eines plötzlichen Herztodes steigt mit abnehmendem Wert des Omega-3-Index. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass ein höherer Omega-3-Index das Risiko des plötzlichen Herztodes exorbitant verringerte. Damit ist eine Abhängigkeit von der EPA- und DHA-Konzentration belegt. Zudem stehen der Omega-3-Index und die derzeit üblichen Omega-3-Biomarker wie beispielsweise EPA und DHA im Serum in wechselseitiger Beziehung.

In diversen klinischen und epidemiologischen Forschungsarbeiten wird den Omega-3-Fettsäuren eine überwiegend präventive Wirkung und damit Risikoreduktion bei Arteriosklerose und koronaren Herzkrankheiten zugeschrieben. Dies beruht meist auf einer Senkung des erhöhten Cholesterinspiegels durch einen hohen Verzehr an Omega-3-Fettsäuren, einer Reduktion der Thrombozytenaggregation (der Blutgerinnung) und einer Eindämmung von Entzündungsreaktionen im menschlichen Körper. Entzündungsreaktionen sind für viele unterschiedliche Erkrankungen, wie beispielsweise rheumatoider Arthritis oder entzündlichen Darmerkrankungen, verantwortlich. Die Besonderheit des Omega-3-Index gegenüber anderer Parameter, wie beispielsweise der Serumkonzentrationen von EPA und DHA, ist die Aussagekraft bzgl. der langfristigen Versorgung. So kann der Index Auskunft über die individuelle langfristige Versorgungssituation mit Omega-3-Fettsäuren geben.

Summe der Omega-6-FS

Omega-6-Fettsäuren gehören wie die Omega-3-Fettsäuren zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die wichtigsten Vertreter der Omega-6-Fettsäuren sind Linolsäure, Gamma-Linolensäure und Arachidonsäure. Linolsäure ist dabei eine essenzielle Fettsäure, kann von unserem Körper also nicht selbst hergestellt werden. Nehmen wir die Linolsäure über die Nahrung zu uns, kann der Körper daraus Gamma-Linolensäure und Arachidonsäure bilden. Arachidonsäure kann zusätzlich direkt aus Fleisch oder einigen Pflanzen verstoffwechselt werden. Zu den Aufgaben von Omega-6-Fettsäuren gehören: Gefäßverengung, Gerinnung des Blutes, Blutdruckregulierung, Senken der Cholesterinwerte, und Wachstums- und Reparaturprozesse.

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Max	01.01.1990	5-72909	23.10.2023

Zudem fördern Omega-6-Fettsäuren Entzündungen. Dies beruht vor allem darauf, dass bestimmte Gewebshormone gebildet werden, die wiederum freie Radikale erzeugen. Diese freien Radikale greifen schließlich körpereigene Zellen an, woraus Entzündungen resultieren. Da unsere heutige Ernährung viele Omega-6-Fettsäuren enthält, kann es schnell mal passieren, dass man über die angegebenen Referenzwerte kommt. Omega-6-Fettsäuren kommen überwiegend in pflanzlichen, aber auch in tierischen Lebensmitteln vor. Besonders reichlich Omega-6-Fettsäuren findet man in Distelöl, Sojaöl, Kürbiskernöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Avocado und Rindfleisch. Ein Überschuss an Omega-6-Fettsäuren wirkt entzündungsfördernd und ist demnach als "negativ" einzustufen.

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Max	01.01.1990	5-72909	23.10.2023

Summe Omega-3-FS

Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sind also Fettsäuren mit mehreren Doppelbindungen an den Kohlenstoffatomen. Zu den wichtigsten Vertretern der Omega-3-Fettsäuren gehören: Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Essenzielle Fettsäuren, wie die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure können vom menschlichen Körper nicht selbst gebildet werden. Wir müssen sie daher über die Nahrung zuführen. Andere Omega-3-Fettsäuren, wie etwa Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure, können dann aus der Alpha-Linolensäure im Körper umgewandelt werden. Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure können im Körper ihre Wirkung entfalten und direkt verwertet werden. Sie sind deshalb auch als aktive Omega-3-Fettsäuren bekannt. Alpha-Linolensäure befindet sich in bestimmten pflanzlichen Lebensmitteln, in größeren Mengen vor allem in Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Perillaöl und Leinsamen oder Walnüsse. Die Umwandlung von Alpha-Linolensäure zu Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure geschieht jedoch nur zu einem geringen Anteil von bis zu 9 %, wobei die Rate bei Frauen höher ist als bei Männern. Eine zusätzliche Minimierung der Umwandlungsrate geschieht durch eine höhere Zufuhr an Omega-6-Fettsäuren. Da unsere „normale“ Ernährung mehr Omega-6 als Omega-3-Fettsäuren enthält, sollte eine Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren nie per se als schlecht eingeschätzt werden.

WAS SIND ÜBERHAUPT OMEGA-FETTSÄUREN?

Fette bzw. Triglyceride bestehen chemisch gesehen aus einem Molekül Glycerin und drei Molekülen Fettsäuren. Die Fettsäuren lassen sich in gesättigt und ungesättigt unterteilen. Letztere zeichnen sich durch das Vorhandensein sogenannter Doppelbindungen aus, wodurch sie chemisch gesehen reaktionsfreudiger sind als gesättigte Fettsäuren.

Omega-n-Fettsäuren (n steht für die Stelle der Doppelbindung) sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren - mit mehreren Doppelbindungen -, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie sind also essenziell und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Manchmal werden sie anhand der englischen Abkürzung PUFA (polyunsaturated fatty acids) benannt. Sie kommen in fettreichem Fisch sowie Pflanzen vor. Lediglich die Kettenlänge und die Anzahl der Doppelbindungen machen den Unterschied der einzelnen Fettsäuren und damit ihrer Funktionen in unserem Organismus aus.

Dieser Befund wurde elektronisch erstellt und ist daher auch ohne Unterschrift gültig.