

Fettsäure-Analyse

gemessen nach der Omegamatrix Methode

Fettsäure-Analyse

Analyse-ID	d11ja888	Name	Test Mustbefund	Im Auftrag von
Test Datum	2025-11-02	Geburtsdatum	1982-07-26	Test Mustbefund
Probeneingang	2025-11-02	Geschlecht	Frau	82152 Martinsried, DE
Validiert am	2025-11-04	Wiederholungstest	Nein	

Automatisch generierter, medizinisch validierter Endbefund.

Ihr Analyseergebnis – Zusammenfassung

Index	Ihr Ergebnis	Empfehlung	Beurteilung*
HS-Omega-3 Index	4,55 %	Zwischen 8 % und 11 %	 Orange
Omega- 6/3 -Verhältnis	11,13:1	Zwischen 1:1 und 2,5:1	 Rot
HS-Trans Index	0,46 %	Unter 1,04 %	 Grün

Bezogen auf den jeweiligen Wert:

-  Grün *Weist auf eine gute Ernährung und Fettsäurestruktur hin.
-  Gelb *Weist auf ein leichtes Verbesserungspotenzial bei der Ernährung und Fettsäurenstruktur hin.
-  Orange *Weist auf ein deutliches Verbesserungspotenzial bei der Ernährung und Fettsäurenstruktur hin.
-  Rot *Weist auf ein wesentliches Verbesserungspotenzial bei der Ernährung und Fettsäurestruktur hin.

Inhalte des Befundberichts

- Ihr Analyseergebnis – Zusammenfassung
- Ihr HS-Omega-3 Index
- Ihr Omega-6/3-Verhältnis (AA/EPA-Verhältnis)
- Ihr HS-Trans Index
- Ihre Fettsäure-Werte
- Allgemeine Ernährungsempfehlungen
- Über die Analyse

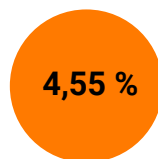
HS-Omega-3 Index

Ernährungsmedizinischer Hintergrund

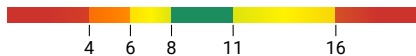
Der HS-Omega-3 Index stellt Ihre persönliche Versorgung mit marinen Omega-3-Fettsäuren als Kennwert dar. Es handelt sich dabei um einen Blutspiegel. Dieser ist nicht nur abhängig von der Zufuhr, sondern auch vom Verteilungsraum (also dem Körpervolumen) und dem Verbrauch. Zudem ist die Resorptionsrate von Omega-3-Fettsäuren von vielen verschiedenen Faktoren abhängig und von Person zu Person sehr unterschiedlich.

Der optimale, gesundheitsförderliche Bereich des HS-Omega-3 Index liegt zwischen 8 und 11 %. Ein optimaler Index kann dabei die Lebenserwartung und -qualität steigern, da nicht nur Struktur und Funktion von Herz, Hirn, Muskeln und von weiteren Organen, sondern z.B. auch der Verlauf einer Schwangerschaft von der Omega-3 Versorgung abhängen. Zahlreiche Erkrankungen, Gesundheitsprobleme und Einschränkungen können positiv beeinflusst werden oder treten mit reduzierter Wahrscheinlichkeit auf, wenn der HS-Omega-3 Index im Zielbereich liegt. Bei bestehenden chronisch-entzündlichen Erkrankungen empfiehlt das Labor Megamatrix einen HS-Omega-3 Index im erweiterten Zielbereich von 11 – 15 %, um Symptome und das Voranschreiten der Erkrankung zu verringern. Von einem Index über 16 % wird abgeraten, da es zu einer verstärkten Blutungsneigung kommen könnte.

Ihr Ergebnis



Referenzbereich

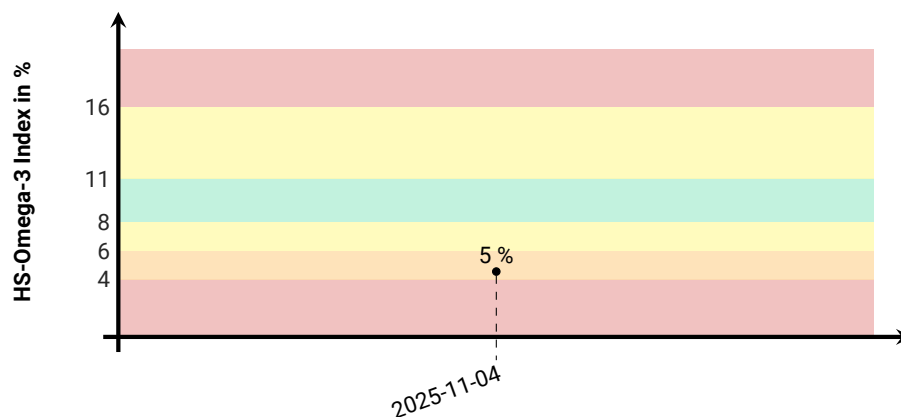


Ihr HS-Omega-3 Index

Der bei Ihnen gemessene Wert von **4,55 %** stellt ein **niedriges Niveau** des HS-Omega-3 Index dar und liegt deutlich unterhalb des Zielbereiches (8–11 %). Damit liegt Ihr Wert im Bereich des Durchschnitts der deutschen Bevölkerung. Auf Basis der wissenschaftlichen Studienlage liegt er in einem zu niedrigen Bereich, um der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen, beziehungsweise die Therapie zu unterstützen. Dementsprechend könnten die marinen Omega-3-Fettsäuren einen größeren Beitrag zum Erhalt Ihrer Gesundheit leisten.

Ihr Index deutet auf eine für Sie persönlich zu niedrige Aufnahme mariner Fettsäuren aus Fisch, Meeresprodukten oder Algen hin. Anhand Ihrer Werte wird empfohlen, den täglichen Konsum von marinen Omega-3-Fettsäuren (EPA, DPA, DHA) zu erhöhen. Lesen Sie hierzu auch den Abschnitt "Ernährungsempfehlungen". Wenn Sie Ihre Zufuhr ändern, empfiehlt es sich den HS-Omega-3 Index in einem halben Jahr, frühestens jedoch in drei Monaten zu kontrollieren.

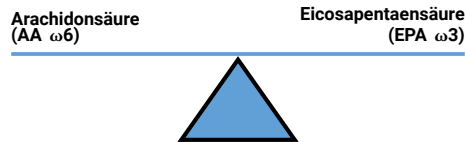
Entwicklung Ihres HS-Omega-3 Index



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

Ernährungsmedizinischer Hintergrund

Aus der Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure (AA) kann der Körper entzündungsfördernde Botenstoffe bilden, während die aus der Omega-3-Fettsäure Eicosapentaensäure (EPA) gebildeten Mediatoren die Entstehung einer Entzündung hemmen. Daher kann das Verhältnis dieser beiden Fettsäuren zur Einschätzung der Entzündungssituation ("stille Entzündungen") im Körper dienen. Ein Verhältnis zwischen 1:1 und 2,5:1 (AA zu EPA) wird insbesondere bei bereits bestehenden, chronischen Erkrankungen als therapeutisch vorteilhaft betrachtet. Liegt keine Erkrankung vor, ist präventiv auch ein Verhältnis im Bereich 2,5:1 bis 5:1 als positiv zu bewerten.



Ihr Ergebnis



Referenzbereich



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

Das bei Ihnen gemessene Verhältnis von **11.13:1** stellt ein **deutlich erhöhtes Verhältnis** der Arachidonsäure (AA) zur Eicosapentaensäure (EPA) dar. Sowohl Omega-6-, als auch Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Fettsäuren. Das heißt, der Körper ist auf ihre Zufuhr angewiesen. Daher sollten Sie eine ausreichende Aufnahme beider Fettsäuren AA und EPA gewährleisten.

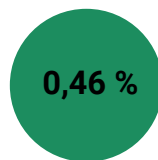
Die Aufnahme von ausreichend Omega-6-Fettsäuren ist heutzutage in der Regel unkritisch. Dementsprechend deutet das bei Ihnen gemessene Verhältnis auf eine deutlich niedrige Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren hin. Schauen Sie sich hierzu auch die Einzelwerte Ihrer gemessenen Fettsäuren an (s. Seite 5). Anhand Ihrer Werte wird empfohlen eine Steigerung des täglichen Konsums an marinen Omega-3-Fettsäuren (EPA, DPA, DHA) sowie eine Reduktion Omega-6 reicher Lebensmittel in Betracht zu ziehen. Lesen Sie hierzu auch den Abschnitt "Ernährungsempfehlungen".

HS-Trans Index

Ernährungsmedizinischer Hintergrund

Der HS-Trans Index gibt den Anteil an schädlichen trans-Fettsäuren aus industriell produzierten Produkten an. Ein erhöhter HS-Trans Index ($> 1,04\%$) geht mit einer erhöhten Sterblichkeit, insbesondere an Herzkrankungen einher. Die gefährlichen trans-Fettsäuren entstehen beispielsweise, wenn Frittierfett zu lange heiß gehalten oder mehrmals verwendet wird. Auch in der Lebensmittelproduktion können diese Fettsäuren entstehen. Tatsächlich haben jedoch nur noch wenige Menschen in Deutschland erhöhte Werte ($1,3\%$ der gemessenen Proben). Dies ist auf freiwillige Maßnahmen der Lebensmittelproduzenten zurückzuführen. In anderen Ländern (z.B. USA, Österreich, Schweiz, Dänemark) wurden gesetzliche Maßnahmen ergriffen, weshalb auch dort nur noch wenige Menschen einen erhöhten HS-Trans Index haben. Hinweise zur gesundheitlichen Bedeutung der natürlichen trans-Fettsäuren finden Sie im Abschnitt der Ernährungsempfehlungen.

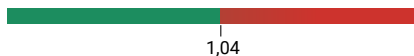
Ihr Ergebnis



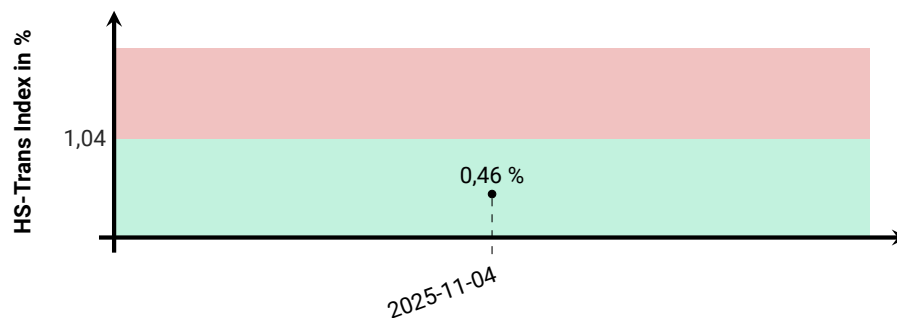
Ihr HS-Trans Index:

Der bei Ihnen gemessene Wert von **0,46 %** ist **niedrig** und **liegt im unbedenklichen Bereich**. Es besteht kein Handlungsbedarf hinsichtlich der Aufnahme industrieller trans-Fettsäuren.

Referenzbereich



Entwicklung vom HS-Trans Index



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

Omega-3-Fettsäure	Ihre Werte	Orientierungswerte*
Alpha-Linolensäure (ALA, 18:3 ω 3)	0,56	0,55
Eicosapentaensäure (EPA, 20:5 ω 3)	1,07	3,42
Docosapentaensäure (DPA, 22:5 ω 3)	1,90	2,03
Docosahexaensäure (DHA, 22:6 ω 3)	2,59	5,19
Total Omega-3	6,12	11,19

Omega-6-Fettsäuren

Linolsäure (LA, 18:2 ω 6)	21,63	19,66
Gamma-Linolensäure (GLA, 18:3 ω 6)	0,06	0,11
Eicosadiensäure (EDA, C20:2 ω 6)	0,21	0,19
Dihomo- γ -Linolensäure (DGLA, 20:3 ω 6)	1,05	1,12
Arachidonsäure (AA, 20:4 ω 6)	11,91	8,24
Docosatetraensäure (DTA, 22:4 ω 6)	0,82	0,65
Docosapentaensäure (22:5 ω 6)	0,22	0,18
Total Omega-6	35,90	30,15

Omega-7-Fettsäuren

Palmitolein (16:1 ω 7)	0,36	0,67
-------------------------------	------	------

Omega-9-Fettsäuren

Ölsäure (18:1 ω 9)	14,34	18,09
Gadoleinsäure (20:1 ω 9)	0,27	0,22
Nervonsäure (24:1 ω 9)	0,43	0,48
Total Omega-9	15,04	18,79

Transfettsäuren

Trans-Palmitolein (16:1 ω 7t)	0,08	0,17
Trans-Ölsäure (18:1 ω 9t)	0,34	0,35
Trans-Linolsäure (18:2 ω 6tt/tc/ct)	0,12	0,12
Total Transfettsäuren	0,54	0,64

Gesättigte Fettsäuren

Myristinsäure (14:0)	0,26	0,71
Palmitinsäure (16:0)	22,96	23,36
Stearinsäure (18:0)	16,80	13,37
Arachinsäure (20:0)	0,25	0,19
Behensäure (22:0)	0,59	0,45
Lignocerinsäure (24:0)	1,18	0,48
Total gesättigte Fettsäuren	42,04	38,56

* Der Orientierungswert ist ein Durchschnittswert einer definierten Gruppe mit "gesunden" Fettsäure-Werten – dies meint Personen mit optimalem Omega-3 Index von 8–11%, einem Transindex unter 1,04% und einem Omega-6/Omega-3 Verhältnis von unter 3:1. Die Datengrundlage, ehemals auf 2000 Blutproben aufbauend, basiert mittlerweile auf 100.000 Blutproben. Die Orientierungswerte sollen bei der Analyse und Erklärung der individuellen Blutproben helfen. Die Orientierungswerte sollen nicht als objektiv richtige Werte betrachtet werden.