



Analysrapport Omega fettsyratest

Dummy Persson

Dummy Persson

04/16/2021

Omega fettsyratest

CV5E4VE9-OM



Ditt Testresultat

Nedan finner du ditt testresultat. På nästkommande sidor finns fördjupande information så att du bättre kan förstå ditt svar.

Omega 3

Det första avsnittet under omega-3 visar ditt totala omega-3 värde samt värdet på de individuella omega-3 fettsyror.

Fettsyra	Ditt värde	Referensvärde
18:3 Alfalinolensyra (ALA)	14.8 ml/l	4,0 - 15,0 mg/L
20:3 Eikosatriensyra (ETE)	0.9 ml/l	2,0 - 10,0 mg/L
20:5 Eikosapentaensyra (EPA)	66.8 ml/l	3,0 - 36,0 mg/L/L
22:5 Dokosapentaensyra (DPA)	47.6 ml/l	< 25,0 mg/L
22:6 Dokosahexaensyra (DHA)	69.2 ml/l	25,0 - 80,0 mg/L
Totalt Omega-3	199.4 ml/l	78,0 - 130,0 mg/L

Omega 6

Det andra avsnittet under omega-6 visar ditt totala omega-6 värde samt värdet på de individuella omega-6 fettsyror.

Fettsyra	Ditt värde	Referensvärde
18:2 Linolsyra (LA)	1161.3 ml/l	750,0 - 1300,0 mg/L
18:3 Gammalinolensyra (GLA)	6 ml/l	5,0 - 23,0 mg/L
20:2 Eikosadiensyra (EDA)	3.3 ml/l	< 20,0 mg/L
20:3 Dihomo-gamma-linolensyra (DGLA)	41.4 ml/l	30,0 - 90,0 mg/L
20:4 Arakidonsyra (AA)	310.3 ml/l	20,0 - 400,0 mg/L
22:2 Dokosadiensyra)	2.5 ml/l	< 1,0 mg/L
Totalt Omega-6	1524.8 ml/l	895,0 - 1493,0 mg/L



Namn: Dummy Persson
Test: Omega fettsyratest

Datum för test: 04/16/2021
Analys-ID: CV5E4VE9-OM

Ratio samt Index

Ration mellan omega-6 och omega-3 visar på balansen mellan de två fettsyrorerna. Ju högre värde desto mer omega-6 jämfört med omega-3.

Ditt omega-3 index visar i procent mängden av EPA och DHA jämt mot den totala mängden fettsyror i blodet.

Ämne	Ditt värde	Referensvärde
Ratio omega-6/3	7.6	1,0-6,0
18:3 Ditt omega-3 index	4.2 %	4-11%



Fettsyror

Både alfalinolensyra (ALA) och linolsyra (LA) är essentiella fettsyror, det vill säga kroppen kan inte själv syntetisera dessa ämnen utan vi behöver få i oss dem via maten. Utifrån dessa två fettsyror kan kroppen konvertera till andra fettsyror, såsom DHA, EPA, arakidonsyra och gammalinolensyra. För att denna omvandling ska kunna ske behövs en väl fungerande lever.

Omega-3

Omega-3 är en fleromättad fettsyra vilket innebär att den har fettsyror med flera dubbelbindningar på kolatomerna. Det som skiljer dem åt är placeringen av dubbelbindningen som med dess olika placeringar också ger fettsyror olika egenskaper. Gemensamt för dem är att de har låg smältpunkt och att de ofta är flytande i rumstemperatur.

Skillnaden mellan de fleromättade fetterna jämfört med de mättade och enkelomättade fetterna är att de ofta är känsligare för upphettning, vilket förstör och bryter ner fett (fettet härsknar). När fett härsknar utsätts våra kroppar för oxidativ stress som bildar skadliga fria radikaler i våra kroppar. Fleromättade fetter skiljer sig också genom sina positiva egenskaper och effekter på hälsan. Att de är essentiella innebär att de är livsnödvändiga och måste intas antingen via kosten eller genom preparat i form kosttillskott.

Några av de positiva effekterna av omega 3:

- Byggstenar för hjärnan
- Isolering av nervcellerna i hjärnan
- Antioxidantverkande
- Antikoagulering
- Sänkning av blodtrycket
- Kärlutvidgning
- Stärker immunförsvaret och skydd mot infektioner

De mest kända omega-3 fettsyror är alfalinolensyra (ALA), eikosapentaensyra (EPA) och dokosaheksaensyra (DHA).

Alfalinolensyra är den vanligast förekommande fettsyran i vår kost. Alfalinolensyra kan konverteras till EPA och DHA och finns bland annat i linfröolja, hampaolja, rapsolja, valnötter och mörkgröna grönsaker. Vegetarianer och veganer som inte äter fisk har ofta en högre konvertering än de som äter fisk och kött och får i sig det via kosten. Kvinnor i fertil ålder har också en bättre konvertering av ALA till EPA än män.

Hälsofördelar med alfalinolensyra är bland annat för hjärt/kärlsystemet, nervsystemet, antiinflammatoriska egenskaper samt är fördelaktigt vid autoimmuna sjukdomar.

DHA behövs för bland annat hjärnan och minnet, ögonen och huden och är gynnsamt för bland annat hjärt/kärlsystemet och för det sunda kolesterolet samt vid depression. En tredjedel av hjärnans substans består av långa fettsyror, främst DHA.

EPA har bland annat inflammatoriska hälsofördelar vid inflammationer, depression och för kvinnor med klimakterieproblem.



Bästa källorna för EPA och DHA är sill, makrill, regnbågslox, lax och ål. Vid intag av större mängder fisk bör man tänka på att idag kan en hel del fisk vara kontaminerad med gifter, framför allt tungmetallen kvicksilver men även PCB och andra kemikalier. En alternativ källa till DHA är alger.

Övriga omega-3 fettsyror ses inte som essentiella.

Omega-6

Linolsyra är en essentiell omega-6 fettsyra som vi måste få i oss via kosten. Linolsyra finns i framförallt vegetabiliska oljor såsom solrosolja, majsolja, tistelolja, druvkärnolja och hampafröolja.

GLA benämns ofta som jättenattljusolja men finns även i svarta vinbärskärnor, gurkört, blågröna alger samt modersmjölk. För att kunna konvertera linolsyra till GLA behövs ett enzym som heter delta-6-desaturas. Denna processen kan hämmas av högt kolesterol och överskott av mättade och enkelomättade fetter (vilket utgör 85-90% av den västerländska kosten), men även diabetes, hög alkoholkonsumtion, virusinfektion och näringsbrister kan blockera enzymet och på så sätt hämma konverteringen.

Ratio mellan omega-6 och omega-3

Ration mellan omega-6 och omega-3 visar på balansen mellan de två fettsyrorna. Ju högre värde desto mer omega-6 jämfört med omega-3. Om du ligger över referensvärdet betyder det att du ligger för högt på omega-6 i förhållande till omega-6 och behöver öka ditt intag av omega-3.

Ditt omega-3 index

Ditt omega-3 index visar i procent mängden av EPA och DHA jämt mot den totala mängden fettsyror i blodet. Ett högt omega-3 index är att eftersträva. Om du ligger för lågt på ditt omega-3 index bör du öka intaget av omega-3 fettsyror via din kost eller via tillskott.

Omega-3 är en av de mest studerade näringsämnen och har visat positiva hälsofördelar för blodet, ögonen, vid depression och för kognitiva funktioner såsom vårt minne och demenssjukdomar.

Livsmedelsverket rekommenderar ett intag av 2,5 till 3 gram omega-3-fett per dag, vilket finns i en portion lax eller 1-2 matskedar rapsolja.

Detta test ersätter inte en medicinsk konsultation. Sök alltid sjukvård om du upplever allvarliga symptom.

