

Was wir messen

Der Test misst 11 Fettsäuren, einschließlich gesättigter, einfach ungesättigter (Omega-9) und mehrfach ungesättigter (Omega-6 und Omega-3) Fettsäuren. Die einzelnen Fettsäurewerte werden in der Tabelle dargestellt und als Prozentanteil der gemessenen Gesamtfettsäuren ausgedrückt. Für den Vergleich in der Tabelle wird der durchschnittliche Bereich für jede Fettsäure (basierend auf den aus einer Großgruppe von ausgewogenen Personen gewonnenen Daten) als Zielwert dargestellt.

Omega-3-Index

Der Omega-3-Index ist die Zusammenfassung der Prozentwerte für die beiden marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Der ideale kombinierte Spiegel liegt bei mindestens 8 %, wobei höhere Werte im Bereich von 10 % wünschenswert sind. Omega-3-Fettsäuren haben viele Vorteile, weil sie die Hauptbausteine unserer Zellen sind. EPA ist vorwiegend im Blut, den Muskeln und im Gewebe zu finden, während DHA im Gehirn, den Spermien und den Augen vorkommt.

Omega-6:3-Balance

Das Gleichgewicht wird berechnet, indem der prozentuale Wert von AA durch den Prozentwert von EPA (AA/EPA) geteilt wird, der dann als Balance-Wert ausgedrückt wird, zum Beispiel 3:1. Die Omega-6:3-Balance im Körper sollte vorzugsweise unter 3:1 liegen. Wenn das Verhältnis über 3:1 liegt, ist eine Umstellung Ihrer Ernährung hilfreich. Eine niedrige Balance von Omega-6 und Omega-3 ist wichtig für das Beibehalten der normalen Zell- und Gewebeentwicklung (Selbstregulation des Organismus oder Homöostase). Sie hilft dem Körper auch, Entzündungen unter Kontrolle zu halten.

Zellmembran-Fluidität

Die Fluidität wird berechnet, indem der prozentuale Wert der zwei gesättigten Fettsäuren durch den Prozentwert der zwei Omega-3-Fettsäuren geteilt wird. Der Fluiditätswert wird somit definiert als $(PA+SA) / (EPA+DHA)$, und das Ergebnis wird als Fluiditätsindex ausgedrückt, beispielsweise 3:1. Wenn der Fluiditätswert unter 4:1 liegt, zeigt dies, dass die Zellmembranen ausreichend fließfähig sind. Je mehr gesättigte Fette sich in einer Membran befinden, desto steifer ist diese Membran. Umgekehrt ist diese Membran umso fließfähiger, je mehr mehrfach ungesättigte Fette sich in einer Membran befinden. Die Zellmembranzusammensetzung und die strukturelle Architektur sind für die Gesundheit der Zellen und somit für den Körper entscheidend. Die Membran muss einerseits fest genug sein, um eine stabile strukturelle Zellenarchitektur zu gewährleisten. Andererseits muss die Membran fließfähig genug sein, um Nährstoffe herein- und Abfallprodukte herauszulassen.

Mentale Stärke

Dies wird berechnet, indem der prozentuale Wert von AA durch die Summe der Prozentwerte von EPA und DHA geteilt wird, d. h. der Wert für die mentale Stärke = $AA / (EPA+DHA)$. Das Ergebnis wird als ein Wert mentaler Stärke ausgedrückt, beispielsweise 1:1. Der Wert sollte für eine ausreichende und ausgeglichene Versorgung von Gehirn und Nervensystem mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-6 und Omega-3) unter 1:1 liegen. Die kognitive Leistung nimmt mit einer vermehrten Einnahme der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu. Kindheit und Alter sind kritische und anfällige Phasen, und ein Mangel an Omega-3 wird mit Lern- und Gedächtnisstörungen sowie Stimmungsproblemen in Verbindung gebracht.