

Fettsäure-Werte (in % von den gesamten Fettsäuren)

	Omega-3-Fettsäuren	Ihre Werte	Referenzwerte*
Umwandlungsrate ↓ 1-5 % ↓ 0,5 %	Alpha-Linolensäure (ALA, 18:3 ω3) <small>Lein-, Hanf- und Chia-Samen, Walnüsse Leinöl, Perillaöl, Rapsöl, Hanföl</small>	0,28 <small>u.a. Zellmembran-Elastizität & Blutdruck</small>	0,36
	Eicosapentaensäure (EPA, 20:5 ω3)	0,82 <small>u.a. Entzündungen & Immunsystem</small>	3,78 <small>Bildung regulatorisch wirksamer Lipidmediatoren (Eicosanoide, Lipoxine, Resolvine, Protektine, Maresine), die Prozesse wie Blutgerinnung, Blutdruckregulation und Immunantwort regulieren</small>
	Docosapentaensäure (DPA, 22:5 ω3) <small>fette Kaltwasserfische wie Hering und Makrele Fisch-/Algenöl andere marine Produkte</small>	1,64	2,03
	Docosahexaensäure (DHA, 22:6 ω3)	4,74 <small>u.a. Nerven, Kognition</small>	6,00
	Total Omega-3	7,48	12,17
	Omega-6-Fettsäuren	Ihre Werte	Referenzwerte*
Umwandlung ↓	Linolensäure (LA, 18:2 ω6) <small>Sonnenblumenöl, Distelöl, Traubenkernöl, Weizenkeimöl</small>	19,42 <small>ACHTUNG: Überangebot an Linolensäure fördert Entstehung von Arachidonsäure!</small>	16,72 <small>Senkung von LDL und HDL -> Quotient bleibt gleich</small>
	Gamma-Linolensäure (GLA, 18:3 ω6) <small>Nachtkerzenöl</small>	0,15 <small>HINWEIS: bei Abweichung evt. Eisen-/Magnesiummangel</small>	0,14
	Eicosadiensäure (C20:2 ω6)	0,22	0,20
	Dihomo-γ-Linolensäure (DGLA, 20:3 ω6)	1,20	1,29
	Arachidonsäure (AA, 20:4 ω6) <small>Tierische Fette: Wurstwaren, Schmalz, Speck, Fleisch, Innereien, Ei</small>	11,70	8,94 <small>Bildung entzündungsfördernder Gewebeshormone (Prostaglandine)</small>
	Docosatetraensäure (DTA, 22:4 ω6)	1,29	0,76
	C22:5 ω6	0,39	0,25
	Total Omega-6	34,37	28,30
	Omega-7-Fettsäuren	Ihre Werte	Referenzwerte*
	Palmitolein (16:1 ω7) <small>Macadamianüsse, Sanddorn, Edelschimmelpilze</small>	0,42	0,70
	Omega-9-Fettsäuren	Ihre Werte	Referenzwerte*
	Ölsäure (18:1 ω9) <small>Olivenöl, Rapsöl, Avocado</small>	18,94 <small>HINWEIS: pfeffrig, scharfer Abgang bei Olivenöl deutet auf einen hohen Polyphenolgehalt hin</small>	18,74 <small>Senkung von LDL, bei gleichbleibendem HDL -> Verbesserung des Quotienten</small>
	Gadoleinsäure (20:1 ω9)	0,24	0,21
	Nervensäure (24:1 ω9)	0,62	0,38
	Total Omega-9	19,80	19,33
	Transfettsäuren <small>werden selten in Tests erfasst</small>	Ihre Werte	Referenzwerte*
	Trans-Palmitolein (16:1 ω7t) <small>ausschl. in natürlichen Lebensmitteln, z.B. Milch</small>	0,11	0,13
	Trans-Ölsäure (18:1t) <small>z.B. Käse, zu starke Erhitzung von Oliven-/Rapsöl</small>	0,35	0,20
	Trans-Linolensäure (18:2 ω6tt/tc/ct) <small>Braten in Öl, Frittiertes, gehärtete Fette Kekse und andere industriell gefertigte Lebensmittel</small>	0,27	0,17 <small>Steigerung von LDL- und Senkung von HDL + Steigerung der Nüchtern-Triglyceride und des Cholesterin im Blut -> Risiko für Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen</small>
	Total Transfettsäuren	0,73	0,50
	Gesättigte Fettsäuren	Ihre Werte	Referenzwerte*
	Myristinsäure (14:0) <small>Milch-, Kokos-, Palmkernfett</small>	0,61	0,72
	Palmitinsäure (16:0) <small>Butter, Schmalz, Talg</small>	21,75	24,0
	Stearinsäure (18:0) <small>Kakaobutter, Schmalz, Talg</small>	13,39	13,15
	C20:0	0,17	0,16
	C22:0	0,65	0,19
	Lignocerinsäure (24:0)	0,61	0,37
	Total gesättigte Fettsäuren	37,18	38,59

Der Referenzwert ist ein Durchschnittswert einer definierten Gruppe mit „gesunden“ Fettsäure-Werten. Die Datengrundlage baut auf 2.000 Blutproben auf. Die Referenzwerte sollen bei der Analyse und Erklärung der individuellen Blutproben helfen. Die Referenzwerte sollen nicht als objektiv richtige Werte betrachtet werden.