

Sample nr: 643224

22 december 2024

Geboortedatum: 1966-10-03

Persoonlijk resultaat vetzuren

Omega 3-, omega 6- en andere vetzuren

Hierbij ontvang je je persoonlijke resultaat van je vetzuren test. Er zijn in totaal 24 vetzuren onderzocht, waaronder vier omega 3-vetzuren en zeven omega 6- vetzuren. In dit resultaat:

1. Omega 3-indexscore
2. Meer over vetten en vetzuren
3. Aanvullende onderzoeken
 - o Verhouding omega 6- en omega 3-vetzuren
 - o Transvetzuren score
 - o Verzadigde vetzuren score
 - o Verhouding AA en EPA
 - o Omega 9-vetzuren score
 - o Overzicht van alle 24 onderzochte vetzuren
4. Afsluiting

Naast jouw scores geven we je inhoudelijke verdieping, waardoor je de scores beter kunt begrijpen en je je leefstijl kunt optimaliseren. Veel succes met de interpretatie van jouw scores. Mochten we je ergens mee kunnen helpen dan horen we graag van je.



1. Je omega 3-index score is: 4.1%



- Rood:** 2 – 4 % Zeer ongunstig, sterk verhoogd risico
- Oranje:** 5 – 7 % Ongunstig, verhoogd risico
- Geel:** 7 – 8 % Gemiddeld resultaat
- Groen:** > 8 % Optimaal verzuurprofiel

De omega 3-index is het percentage omega 3-vetzuren EPA en DHA van de totale hoeveelheid vetzuren die worden gemeten in de membraan van je rode bloedcellen. Een percentage tussen 8 en 11% is optimaal. De index geeft belangrijke informatie waarmee je doelgericht aan een betere gezondheid kunt werken.

Een lage omega 3-index verhoogt je risico op hart- en vaatziekten volgens de criteria van de American Heart Association.

Met een optimale omega 3-index tussen de 8 en 11% loop je aanzienlijk minder risico op hart- en vaatziekten. Dat betekent dat je kansen op een lange levensduur stijgen. Een omega 3-index boven de 8% zorgt voor een lagere en een regelmatige hartslag en lagere ontstekingswaarden. Ook de bloedvetwaarden (hoeveelheid triglyceriden in het bloed) zullen beter zijn. De vetafzetting en plaquevorming in de kransslagaders neemt minder snel toe, waardoor je risico op een hartinfarct daalt. Volgens de criteria van de American Heart Association is een omega 3-index lager dan 8% een cardiovasculaire risicofactor¹.



Wanneer je uitslag groen is:

Groen 8–11%: Zeer goed vetzuurprofiel

Mensen met een optimale omega 3-index in hun bloed (8% – 11%) hebben een betere hartfunctie, minder kans op hart- en vaatziekten en gezondere bloedvaten, waardoor ze waarschijnlijk minder risico lopen op een hersenbloeding. Hun bloeddruk is doorgaans goed.

Ook belangrijke bloedvetwaarden zijn bij hen gunstiger. Ze hebben meestal een lagere triglyceridenwaarde en cholesterol dat minder snel klontert of plaques vormt. Hun risico op hersenaandoeningen ligt lager en hun hersenfuncties blijven doorgaans tot op hoge leeftijd beter behouden. Ook het risico op verminderde cognitieve functies (denkvermogen, geheugen, informatieverwerking, etc.) bij het ouder worden is vrij laag².

De omega 3-index dient onder de 12% te blijven. Boven 12% is het bloed 'te dun'.

Om een ideale omega 3-index te behouden, kun je minstens één of twee keer per week 200 g vette vis (een grote portie) eten of elke dag 1000 tot 1500 mg EPA/DHA binnenkrijgen door een visoliesupplement (in softgels of vloeibare vorm) te gebruiken. Vegetariërs of veganisten kunnen kiezen voor een supplement met DHA (en EPA) uit algenolie.

Wanneer je uitslag geel is:

Geel 7–8% Gemiddeld profiel

Mensen met een gemiddelde omega 3-index in hun bloed (7% – 8%) hebben geen verhoogde kans op hart- en vaatziekten of hersenbloedingen.

Ook het risico op verminderde cognitieve functies (denkvermogen, geheugen, informatieverwerking) bij het ouder worden is vrij laag.

Om een ideale omega 3-index te bereiken, kun je het beste minstens twee keer per week 200 g vette vis eten of elke dag 1000 tot 1500 mg EPA/DHA binnenkrijgen door visolie of visolie verwerkt in een softgelcapsule.



Wanneer je uitslag oranje is:

Oranje 5-7%: Hoger risico

Mensen met een verlaagde omega 3-index in hun bloed (5% – 7%) lopen meer risico op hart- en vaatziekten en op afnemende cognitieve functies bij het ouder worden. Het risico op hart- en vaatziekten en op een beroerte neemt aanzienlijk toe.

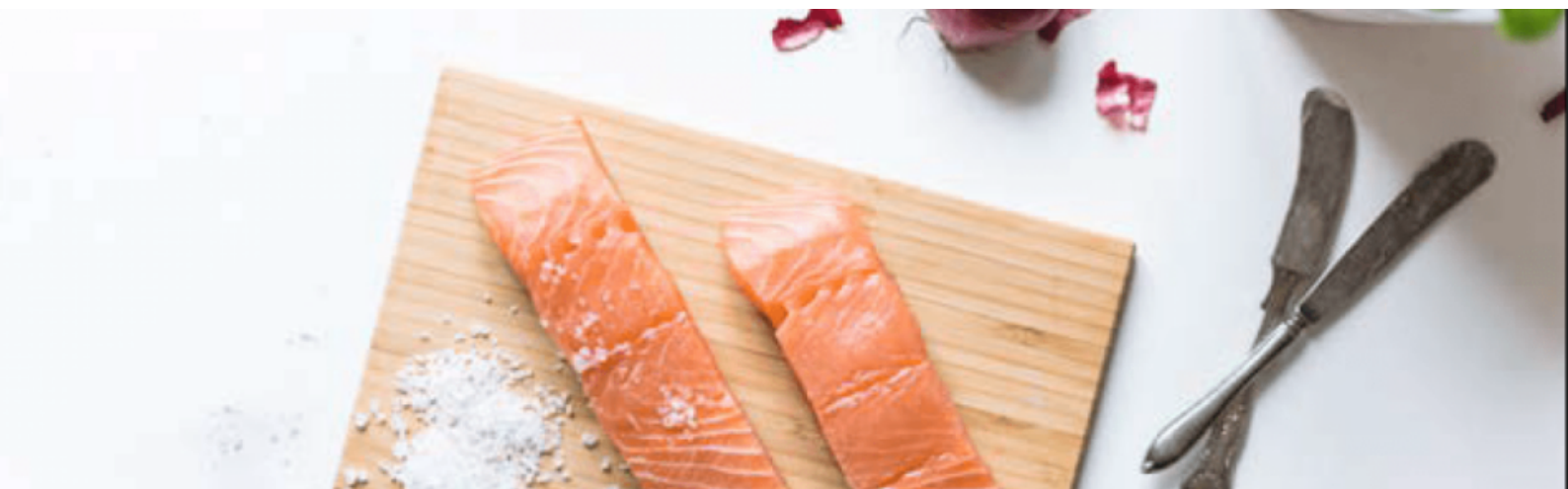
Pas dus je eetpatroon aan door minder verzadigde vetten te eten en meer olijfolie te gebruiken. Zorg voor een hogere inname van EPA en DHA door minstens twee keer per week 200 g vette vis te eten of door de eerste 3 maanden elke dag een visoliesupplement met minimaal 2000 mg EPA/DHA (in softgels of vloeibare vorm) te gebruiken. Vegetariërs of veganisten kunnen kiezen voor een supplement met DHA (en EPA) uit algenolie. Daarna volstaat elke dag 1000 tot 1500 mg EPA/DHA per dag om je goede omega 3-index te behouden. Het is verstandig om na 3 maanden nog een test te doen om te kijken of je in het optimale bereik bent gekomen.

Wanneer je uitslag rood is:

Rood 2-4%: Sterk verhoogd risico

Mensen met een sterk verlaagde omega 3-index in hun bloed (2% – 4%) lopen een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, hersenbloedingen en slechte cholesterolwaarden (nl. te veel geoxideerd LDL-cholesterol, dat gemakkelijk tot plaquevorming leidt).

Het is absoluut aan te bevelen om je eetgewoonten zo snel mogelijk aan te passen. Zet minder verzadigde vetten en meer olijfolie op je menu. En verhoog je aanvoer van EPA en DHA door minstens twee keer per week 200 g vette vis te eten of door de eerste 3 – 4 maanden elke dag een visoliesupplement met minimaal 2500 mg EPA/DHA (in softgels of vloeibare vorm) te gebruiken. Vegetariërs of veganisten kunnen kiezen voor een supplement met DHA (en EPA) uit algenolie. Daarna volstaat elke dag 1000 tot 1500 mg EPA/DHA per dag om je goede omega 3-index te behouden. Het is verstandig om na 3 maanden nog een test te doen om te kijken of je in het optimale bereik bent gekomen.



2. Meer over vetten en vetzuren

Waarom hebben we vetten nodig?

Vetten behoren tot de macronutriënten, net als eiwitten en koolhydraten. Vetten kunnen onderverdeeld worden in verzadigde en enkel- of meervoudig onverzadigde vetten. Elk vet (ook wel triglyceride genoemd) bestaat uit moleculen van glycerol met daaraan gekoppeld drie ketens van vetzuren, die onder andere uit koolstofatomen bestaan. Verzadigde vetten hebben uitsluitend enkele bindingen tussen hun koolstofatomen en onverzadigde vetten hebben naast enkele bindingen ook één (enkelvoudig onverzadigde vetten) of meerdere dubbele bindingen (meervoudig onverzadigde vetten). Onverzadigde vetten zijn meestal vloeibaar bij kamertemperatuur in tegenstelling tot verzadigde vetten. Vanwege de dubbele bindingen zijn onverzadigde vetten echter minder stabiel en daarom meestal niet geschikt om bijvoorbeeld in te bakken.

De vetzuren in beide typen vetten hebben hun eigen onmisbare functies in het lichaam als brandstof en als bouwsteen voor de hormoonhuishouding, stofwisselingsprocessen, het immuunsysteem etc. Voor een optimale gezondheid is een juiste verhouding tussen de verschillende soorten vetten en vetzuren van belang.

De vetzuren in meervoudig onverzadigde vetten worden ook wel 'omega' vetzuren genoemd, met een nummer erachter dat verwijst naar de plaats van de eerste dubbele binding vanaf het verste eind (het omega-koolstofatoom) van de koolstofketen. Omega 3-vetzuren hebben dus hun eerste dubbele binding op het derde koolstofatoom vanaf het einde van de keten. Omega-vetzuren kunnen ook weer worden onderverdeeld in verschillende soorten.

Omega 3- en omega 6-vetzuren

De omega 3- en omega 6-vetzuren zijn de belangrijkste omega-vetzuren. Ze zijn nodig in bloedvaten en celmembranen van alle cellen en ze zijn verantwoordelijk voor talloze ingewikkelde functies zoals het aan- en uitzetten van ontstekingsreacties. Deze taken worden optimaal uitgevoerd wanneer omega 3- en omega 6-vetzuren in een ideale verhouding ten opzichte van elkaar aanwezig zijn in het lichaam. Alleen het omega 3-vetzuur alfalinoleenzuur (ALA) en omega 6-vetzuur linolzuur (LA) zijn echte essentiële vetzuren, omdat het lichaam ze niet zelf aan kan maken. Ze moeten dus via de voeding binnen komen. Het lichaam kan in principe wel zelf de omega 3-vetzuren EPA en DHA aanmaken, maar in de praktijk gebeurt dit slechts in zeer geringe mate waardoor EPA en DHA bijna essentieel te noemen zijn. Met een goede voorraad omega 3-vetzuren in het lichaam worden hart, hersenen en spieren zo gezond mogelijk gehouden. Deze essentiële vetzuren beschermen tegen chronische ontstekingsziekten, auto-immuunaandoeningen, hart- en vaatziekten, diabetes en neurologische problemen.



De belangrijkste omega 3-vetzuren

ALA (alfa-linoleenzuur): het meest simpele omega 3-vetzuur is te vinden in bepaalde plantaardige oliën zoals chiazaad- en lijnzaadolie, avocado, zeewier, walnoten en bepaalde groenten. ALA is gunstig voor het behoud van een normaal cholesterolgehalte en draagt in beperkte mate bij als bouwsteen voor de vorming van de belangrijkste omega 3-vetzuren EPA en DHA. ALA moet via de voeding worden ingenomen.

EPA (eicosapentaeenzuur): werkt tegen ontstekingen. EPA moet via de voeding worden ingenomen omdat het lichaam slechts in geringe mate EPA aanmaakt uit ALA.

DHA (docosahexaeenzuur): belangrijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel en het netvlies, zeker tijdens zwangerschap en borstvoeding³. Essentieel voor de hersenen, cognitie, aandacht en stemming. DHA moet via de voeding worden ingenomen, omdat het lichaam slechts in geringe mate DHA aanmaakt uit ALA.

De belangrijkste omega 6-vetzuren

LA (linolzuur): helpt bij de aanmaak van GLA, DGLA en AA en moet via de voeding worden ingenomen. Hoge waarden kunnen laaggradige ontstekingen, allergieën en het ontstaan van vele ziekten in de hand werken. LA zit veel in zonnebloem-, soja- en maïsolie en zit vaak verstopt in bewerkte voeding.

GLA (gammalinoleenzuur): helpt bij de aanmaak van DGLA. Zit in bepaalde plantaardige oliën en zaden (zoals teunisbloemolie en borageolie).

DGLA (dihomogammalinoleenzuur): werkt tegen ontstekingen, goed voor de huid, slijmvliezen en stemming en wordt gemakkelijk gevormd uit GLA. DGLA zit in bepaalde plantaardige oliën en zaden.

AA (arachidonzuur): bevordert ontstekingen en insulineresistentie (een factor die tot diabetes type 2 kan leiden).

Verzadigde vetten en transvetten

Het eten van te veel gemaksvoeding zorgt voor een te hoge inname van verzadigde vetten en transvetten. Transvetten zijn kunstmatig geharde vetten die soms nog worden verwerkt in vaak goedkope chocoladeproducten, koek en gebakken producten. Verzadigde vetten eten de meeste mensen te veel. Het zit veel in dierlijke producten en bewerkte gemaksvoeding. Een teveel van verzadigde vetten en transvetten leidt tot laaggradige ontstekingen, verhoging van het cholesterol en triglyceriden, een hoger risico op hart- en vaatziekten, kanker en auto-immuunziekten. Het gebruik van olijfolie met het eenvoudig onverzadigde oliezuur (een omega 9-vetzuur) en consumptie van vette vis en/of voedingssupplementen met de omega 3-vetzuren EPA en DHA zijn gunstig, omdat deze bovenstaande tegengaan.

Verhouding omega 6 en omega 3

Veel mensen eten tegenwoordig vaak te veel omega 6-rijke voeding in verhouding tot omega 3-rijke voeding. Vooral het omega 6-vetzuur AA zit in goedkoop (varkens)vlees en het omega 6-vetzuur LA zit in allerlei plantaardige oliën die als vulmiddel worden gebruikt in voedsel.

De ideale verhouding tussen omega 6- en omega 3-vetzuren ligt tussen de 4:1 en 2:1. We mogen dus ongeveer het dubbele aan omega-6 hebben ten opzichte van omega 3. Helaas ligt het gemiddelde nu rond de 12:1 met uitschieters naar 20:1. Er zijn steeds meer bewijzen dat deze disbalans laaggradige ontstekingen veroorzaakt, die bijdragen aan welvaartsaandoeningen.

Wist je dat: Wist je dat de opname van de omega 3-vetzuren EPA en DHA mede door je genen, je DNA, bepaald wordt? Sommige mensen kunnen ALA beter omzetten naar het gunstige EPA en DHA dan andere mensen. Dit heeft te maken met het FADS-1 gen. In het geval van een ongunstig FADS-1 gen⁸ is het extra verstandig om EPA- en DHA-rijke voeding of een omega 3-supplement te gebruiken.

Goede bronnen van omega 3-vetzuren

We kunnen de omega 6- en omega 3-ratio dus verbeteren door gezonder te eten. Het eten van vette vis draagt daaraan bij. Dit verhoogt ook de omega 3-index; twee vliegen in één klap dus.

Goede vette vissen zijn bijv. haring, makreel, zalm, sardines en ansjovis. Verontreinigde vette vissen zijn tonijn en paling. Tonijn is een langlevende roofvis waarin veel contaminanten, zoals zware metalen, opstapelen. Wilde zalm bevat wel twee keer zoveel omega 3-vetten als de gangbare gekweekte zalm. Daarnaast kan de gekweekte zalm ook verontreinigingen bevatten zoals medicijnresten. Visolie in supplementen wordt ontdaan van deze verontreinigingen en kan een goede keuze zijn als je blootstelling aan contaminanten wilt vermijden. Een ander voordeel van een supplement is dat je altijd precies weet hoeveel omega 3-vetzuren je binnenkrijgt. Wel is het natuurlijk zo dat vis naast omega 3 ook andere waardevolle nutriënten bevat, zoals eiwitten, vitamine B12 en jodium. Daarom kan het nog steeds een goed idee zijn om wekelijks vis te consumeren.

Omega 3 en sport

Sporters hebben vaak een tekort aan omega 3-vetzuren⁴. Wanneer dit opgelost wordt heeft dit de volgende voordelen:

1. Later ontstaan van spierpijn en verminderde spierbeschadiging, minder ontstekingsreacties en minder verlies van kracht.
2. Lagere hartslag bij submaximale werkdruk en verbeterde functies van het hart, longen en bloedvaten.

Het bewijs wordt geleverd door interventietrials, waarvan sommige uitgevoerd zijn op basis van de omega 3-index⁵. Bovendien worden leeftijdsafhankelijke dalingen in spiermassa en -kracht gestopt⁶. Sporters en iedereen met interesse in zijn spieren zijn gebaat bij een omega 3-index in het doelbereik van 8–11%⁷.



Belangrijk bij de keuze van een omega 3-supplement

Tegenwoordig wordt er nog wel vis gegeten, maar populaire producten op basis van magere vissoorten, zoals tilapia, pangasius, kibbeling en vissticks, bevatten nauwelijks goede omega 3-vetzuren. Daarom vallen veel mensen terug op een omega 3-supplement. Er is keuze uit vis-, algen-, krill- en lijnzaadolie.

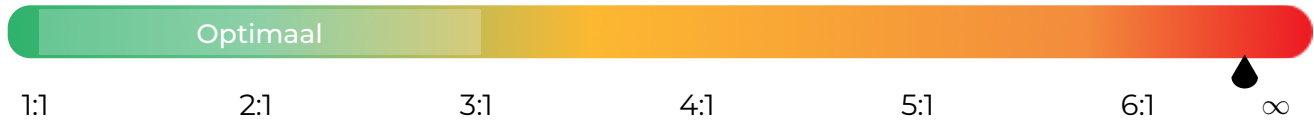
Bij je keuze kun je letten op de volgende zaken:

1. Een vloeibare omega 3-olie (met EPA en DHA uit vis of uit algen), of EPA en DHA in een softgelcapsule zijn beide goede supplementen om te gebruiken. Let op of de olie in het product niet sterk naar vis ruikt. Dit is een slecht teken voor de kwaliteit van de olie.
2. EPA en DHA in triglyceridenvorm worden beter opgenomen in de bloedbaan dan EPA en DHA in de vorm van ethylesters. Bij kwalitatief goede supplementen staat er doorgaans op de verpakking vermeld van welke vorm er gebruik wordt gemaakt.
3. Let erop dat de dosering EPA en DHA per softgel of lepel duidelijk staat aangegeven op de verpakking. Dit is dus niet hetzelfde als de dosering visolie of algenolie. Slechts een deel van de olie bestaat namelijk uit de omega 3-vetzuren EPA en DHA. Kijk ook of de dosering EPA + DHA in het product voor jou hoog genoeg is om je omega 3-index in het optimale bereik te krijgen. Voor de meeste mensen is een dagelijkse dosering van minimaal 1000-1500 mg EPA + DHA noodzakelijk (de eerste maanden soms zelfs meer).
4. Kijk bij visolie naar een lage oxidatie (TOTOX)-waarde. Dit is een maat voor de versheid van een olie en een belangrijk kwaliteitscriterium. Capsules of olie met een hogere TOTOX-waarde zijn soms te herkennen aan oprispingen en opboeren.
5. Algenolie bevat vaak méér DHA dan EPA (of zelfs alleen maar DHA). Dit komt omdat de meeste algen van nature met name DHA aanmaken. Ook is de hoeveelheid DHA (en EPA) per softgel of lepel vaak lager bij algenolie dan bij een supplement met visolie. Als er hogere doseringen noodzakelijk zijn, dan is visolie nog steeds de beste optie. Maar algenolie kan een goed alternatief zijn voor vegetariërs en veganisten of mensen met een visallergie.
6. Krill is een garnaaltje dat deel uitmaakt van plankton. Krillolie bevat relatief weinig van de omega 3-vetzuren EPA en DHA. Krillolie wordt een fractie sneller opgenomen in het lichaam dan visolie, maar dit voordeel weegt niet op tegen het nadeel dat de hoeveelheid EPA en DHA in krilloliesupplementen veel lager is dan in visolie. Het is dus niet geschikt om je omega 3-index mee te verhogen.
7. Lijnzaadolie is van nature rijk aan het essentiële omega 3-vetzuur ALA. Het is voornamelijk gezond wanneer de olie ongeraffineerd en ongefilterd is. Je kunt dit herkennen aan een troebelheid of zelfs wat bezinsel in de fles en een kruidige smaak die lang goed blijft in de koelkast. Wanneer lijnzaadolie snel vies wordt, dan was deze al geoxideerd en dat is niet bevorderlijk voor je gezondheid. Lijnzaadolie bevat alleen het omega 3-vetzuur ALA. Het lichaam zet dit nauwelijks om in EPA en DHA en daarom draagt lijnzaadolie helaas niet wezenlijk bij aan de omega 3-index. Wél draagt het bij aan een gunstiger verhouding omega 6/omega 3 (zie onder).

3. Aanvullende onderzoeken

Naast de omega 3-index bieden we ook een aantal aanvullende onderzoeken. Deze onderzoeken zijn wat meer technisch en met name voor mensen die zich graag verder verdiepen in vetzuren of voor gezondheidsprofessionals die verstand hebben van vetzuren.

Ratio omega 6- en omega 3-vetzuren



- Groen:** 1:1 – 3:1 Goede verhouding tussen omega 6 & 3
- Geel:** 3:1 – 4:1 Gemiddelde verhouding tussen omega 6 & 3
- Oranje:** 4:1 – 5:1 Ongunstig, verhoogde verhouding tussen omega 6 & 3
- Rood:** > 5:1 Ongunstig, sterk verhoogde verhouding tussen omega 6 & 3

Verhouding tussen omega 6 en omega 3:

Een ideale verhouding tussen omega 6- en omega 3-vetzuren is tussen 1:1 en 4:1. Veel mensen krijgen te veel omega 6-vetzuren binnen in verhouding tot omega 3-vetzuren. Veel bewerkte voedingsmiddelen en plantaardige oliën (zoals zonnebloemolie) zijn rijk aan omega 6-vetzuren, terwijl voedingsmiddelen met veel omega 3-vetzuren zoals vette vis minder vaak worden gegeten. Een onevenwichtige verhouding draagt bij aan een verhoogd risico op ontstekingen en diverse gezondheidsproblemen.

Verzadigde vetzurescore



- Rood:** < 28 % Ongunstig, verlaagd verzadigd vetteniveau
- Oranje:** 28 – 30 % Ongunstig, iets verlaagd verzadigd vetteniveau
- Groen:** 30 – 40 % Optimaal verzadigd vetteniveau
- Oranje:** 40 – 43 % Ongunstig, iets verhoogd verzadigd vetteniveau
- Rood:** > 43 % Ongunstig, verhoogd verzadigd vetteniveau

Verzadigde vetzuren zitten met name in dierlijke producten en kunnen ook in sommige plantaardige oliën voorkomen.

Voorbeelden van voedingsmiddelen die rijk zijn aan verzadigde vetzuren:

Dierlijke producten: Vlees, gevogelte, vis, eieren en zuivelproducten (zoals boter, kaas en volle melk).

Plantaardige producten: Sommige plantaardige oliën, zoals kokosolie en palmolie.

Te veel verzadigde vetten in de voeding kunnen het LDL-cholesterolgehalte (het “slechte” cholesterol) in het bloed verhogen, wat het risico op hart- en vaatziekten kan vergroten. Daarom wordt over het algemeen aanbevolen om de inname van verzadigde vetten te beperken en deze te vervangen door gezondere onverzadigde vetten, zoals enkelvoudig onverzadigde vetten en meervoudig onverzadigde vetten.



Ratio AA en EPA



Groen: 0:1 – 5:1 Goede AA en EPA verhouding

Rood: > 5:1 Verhoogde AA en EPA verhouding

Arachidonzuur (AA, omega 6) en eicosapentaenzuur (EPA, omega 3) zijn beide vetzuren, maar ze hebben verschillende functies en effecten in het lichaam. Wanneer er te veel AA is in verhouding tot EPA dan is dat ongunstig. Belangrijke punten met betrekking tot de verhouding tussen AA en EPA:

Bronnen:

- o AA zit in dierlijke producten, zoals vlees, eieren en zuivelproducten.
- o EPA zit in vette vis, zoals zalm, makreel, en haring.

Gezondheid van het hart:

- o EPA heeft gunstige effecten op de gezondheid van het hart. Het kan helpen bij het verminderen van triglycerideniveaus in het bloed, het verbeteren van de bloedvatfunctie en het verminderen van ontstekingen die betrokken zijn bij hart- en vaatziekten.
- o AA is niet noodzakelijk schadelijk voor het hart, maar een goede verhouding tussen omega 3- en omega 6-vetzuren, met een nadruk op EPA, wordt vaak aanbevolen voor een optimale gezondheid van hart en bloedvaten.

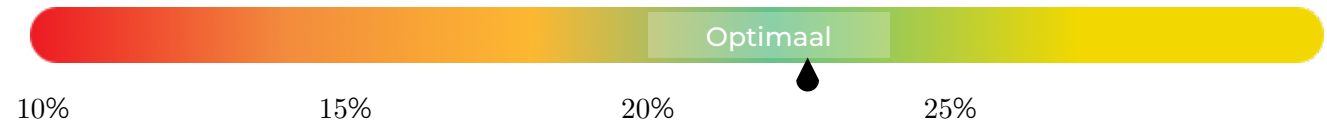
Ontstekingsreacties:

- o AA kan worden omgezet in eicosanoiden (hormoonachtige stofjes), waaronder prostaglandinen en leukotriënen, die betrokken zijn bij ontstekingsreacties in het lichaam. Eicosanoiden uit AA zijn doorgaans ontstekingsbevorderend.
- o EPA kan ook worden omgezet in een ander type eicosanoiden deze hebben juist een ontstekingsremmend effect.

Ontstekingsbalans:

- o De verhouding tussen AA en EPA in voeding kan invloed hebben op de balans van ontstekingsreacties in het lichaam.
- o Het verbeteren van de verhouding tussen AA en EPA (< 5:1) wordt in verband gebracht met het verminderen van overmatige ontstekingsreacties, wat gunstig kan zijn voor de gezondheid.

Enkelvoudig onverzadigde vetzuren score



Rood:	< 13 %	Ongunstig, verlaagd enkelvoudig onverzadigd vetteniveau
Oranje:	13 – 17 %	Ongunstig, licht verlaagd enkelvoudig onverzadigd vetteniveau
Geel:	17 – 20 %	Gemiddeld enkelvoudig onverzadigd vetteniveau
Groen:	20 – 24 %	Optimaal enkelvoudig onverzadigd vetteniveau
Geel:	> 24 %	Mogelijk licht verhoogd enkelvoudig onverzadigd vetteniveau

Omega 9-vetzuren en omega 7-vetzuren zijn enkelvoudig onverzadigde vetzuren, ze hebben één dubbele binding in hun chemische structuur. Anders dan omega 3- en omega 6-vetzuren, zijn omega 9-vetzuren niet essentieel. Dit betekent dat het lichaam ze zelf kan produceren. Het meest voorkomende omega 9-vetzuur is oliezuur. Belangrijke aspecten van omega 9-vetzuren:

Bronnen:

Omega 7 en 9-vetzuren zijn aanwezig in veel plantaardige oliën, zoals olijfolie, koolzaadolie en notenoliën. Ze komen ook voor in voedingsmiddelen zoals noten, zaden, avocado's en vlees, vooral gevogelte.

Gezondheidsvoordelen:

Omega 9-vetzuren hebben gunstige effecten op de gezondheid van het hart. Ze kunnen helpen bij het verlagen van het LDL-cholesterolgehalte (het "slechte" cholesterol) en het verhogen van het HDL-cholesterolgehalte (het "goede" cholesterol), wat gunstig is voor de gezondheid van hart en vaten. Omega 9-vetzuren hebben ontstekingsremmende eigenschappen, wat bijdraagt aan de algehele gezondheid.

Balans met andere vetzuren:

Een goede verhouding tussen omega 3-, omega 6- en omega 9-vetzuren wordt beschouwd als een belangrijk aspect van een gezond voedingspatroon. Omega 3- en omega 6-vetzuren maakt het lichaam niet (of niet voldoende) zelf aan, omega 9-vetzuren wel.

Kookolie en keukengebruik:

Plantaardige oliën rijk aan omega 9-vetzuren, zoals olijfolie, worden vaak gebruikt in de keuken vanwege hun milde smaak en stabiliteit bij verhitting. Olijfolie, in het bijzonder extra vierge olijfolie, wordt vaak aanbevolen vanwege de omega 9-vetzuren en antioxidanten.

Een gezond gewicht:

Sommige studies suggereren dat omega 9-vetzuren kunnen bijdragen aan gewichtsbeheersing door het bevorderen van een gevoel van verzadiging.

De ruwe uitslag van alle gemeten vetzuren

Onderstaand vind je een overzicht van alle vetzuren. Per vetzuur wordt het percentage aangegeven in de membraan van de rode bloedcel. Dit is het technische gedeelte van het resultaat en bedoeld voor professionals die ervaring hebben met het interpreteren van specifieke vetzuren. Het getal achter de afkorting van het vetzuur is de wetenschappelijke benaming dus geen ratio of een verhouding. Voorbeeld: Eicosapentaeenzuur (EPA) wordt ook wel aangeduid als 20:5. (20 verwijst naar het aantal koolstofatomen in het EPA-molecuul en 5 geeft het aantal dubbele bindingen aan tussen deze koolstofatomen).

HS-Omega-3 Index® - rapportage

Omega 3 vetzuren

Alfa- linoleenzuur (ALA, 18:3ω3)	0.32%
Eicosapentaeenzuur (EPA, 20:5ω3)	0.42%
Docosapentaeenzuur-n3 (DPA, 22:5ω3)	1.25%
Docosahexaeenzuur (DHA, 22:6ω3)	2.84%

Referentiewaarde: 3.1%–20.8% Totaal: 4.83%

HS-Omega-3 Index 4.1

Enkelvoudig-onverzadigde vetzuren

Palmitoleïnezuur (16:1ω7)	0.93%
Oliezuur (18:1ω9)	22.07%
Eicoseenzuur (20:1ω9)	0.23%
Nervonzuur (24:1ω9)	0.34%

Referentiewaarde: 11.6%–29.3% Totaal: 22.64%

Trans vetzuren

Trans palmitinezuur (16:1ω7t)	0.14%
Trans Elaidinezuur (18:1t)	0.35%
Trans Linolzuur (18:2ω6tt/tc/ct)	0.13%

Referentiewaarde: 0.1%–2.1% Totaal: 0.62%

Verhoudingen vetzuren

Omega-6 : Omega-3 (1:1 - 6.7:1) 18.8:1

Omega 6 vetzuren

Linolzuur (LA, 18:2ω6)	19.55%
Gamma- Linoleenzuur (GLA, 18:3ω6)	0.11%
Dihomo-γ-Linoleenzuur (DGLA, 20:3ω6)	2.07%
Arachidonzuur (AA, 20:4ω6)	7.88%
Docosatetraeenzur (DTA, 22:4ω6)	1.10%
Eicosadieenzuur (C20:2ω6)	0.27%
Docosapentaeenzuur-n6 (22:5ω6)	0.25%

Referentiewaarde: 18.6%–39.6% Totaal: 31.23%

Verzadigde vetzuren

Myristinezuur (14:0)	0.94%
Palmitinezuur (16:0)	24.07%
Stearinezuur (18:0)	13.78%
Arachidinezuur (20:0)	0.15%
Beheenzuur (22:0)	0.42%
Lignocerinezuur (24:0)	0.40%

Referentiewaarde : 31.0%–43.7% Totaal: 39.76%

FVetzuren relatie

Arachidonzuur (AA) : Eicosapentaeen (EPA) 18.8 %

De referentiewaarden zijn opgesteld vanuit onderzoeksgroepen uit Europa, de waarden kunnen variëren voor personen in andere werelddelen.



4. Afsluiting

Dit persoonlijke resultaat is tot stand gekomen vanuit de samenwerking tussen:

Mijnlabtest BV, Meinlabtest GmbH, Montestsanté, ILMioCheck-up & Omegamatrix GmbH.

Je bloedsample is onderzocht in het Omegamatrix laboratorium van arts en cardioloog Prof. Dr. Clemens Von Schacky in München, Duitsland. We zijn er bij dit onderzoek vanuit gegaan dat je de instructies in de afnamekit goed hebt opgevolgd. We gebruiken de omega 3-index test van Omegamatrix, omdat dit de wereldstandaard is geworden voor het meten van de vetzuurrezerves in ons lichaam.

Om verschillende redenen is deze test uniek:

1. De methode is betrouwbaar en gebruiksvriendelijk: je kunt zelf bloed afnemen en insturen.
2. De methode is uiterst nauwkeurig. Er worden 24 vetzuren gemeten, in andere testen is dit minder dan de helft.
3. De uitvinder en ontwikkelaar van de test, Prof. Von Schacky, heeft legio wetenschappelijke publicaties op zijn naam staan, waarin het bewijs (validatie) van de test staat, maar waarin ook het bewijs staat (klinische relevantie), dat index testuitslagen gekoppeld kunnen worden aan verschillende aspecten van onze gezondheid.

Literatuur

De literatuurverwijzingen in dit resultaat corresponderen met de volgende eerdergenoemde publicaties van Prof. Von Schacky zelf of van andere onderzoekers die gebruik hebben gemaakt van zijn omega 3-index test:

- 1) Von Schacky C. Omega-3 Fatty Acids in Cardiovascular Disease – an Uphill battle. PLEFA 2015;92:41–7.
- 2) Von Schacky C. Hirnstruktur und Hirnfunktion: Rolle der Omega-3 Fettsäuren. Z Orthomol Med 2014;1:20–4.
- 3) Von Schacky C. Schwangerschaft, kindliche Entwicklung, Omega-3 Fettsäuren und Omega-3 Index. J Frauengesundheit 2010;3.
- 4) Von Schacky C, Kemper M, Haslbauer R, Halle M. Low Omega-3 Index in 106 German elite winter endurance athletes: a pilot study. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2014;24:559–64.
- 5) Kim J, Lee J. A review of nutritional intervention on delayed onset muscle soreness. Part I. J Exerc Rehabil. 2014;10:349–56.
- 6) Smith GI, et al. Fish oil-derived n-3 PUFA therapy increases muscle mass and function in healthy older adults. Am J Clin Nutr. 2015;102:115–22.
- 7) Von Schacky C. Omega-3 Fettsäuren im Sport. Vitalstoffe 2015, ;5/4:10–16.
- 8) Harsløf et al. (2013). FADS genotype and diet are important determinants of DHA status: a cross-sectional study in Danish infants. Am J Clin Nutr 97(6): 1403–10.

Vragen? Neem gerust contact met ons op, we helpen je graag.



Montestsanté

Tel: 04 51 55 46 86

info@montestsante.fr

www.montestsante.fr

Frankrijk



Meinlabtest.de

Tel: 0271 384 600 0

info@meinlabtest.de

www.meinlabtest.de

Duitsland



Mijnlabtest.nl

Tel: 0162-747002

info@mijnlabtest.nl

www.mijnlabtest.nl

Nederland



Il Mio Check-up

info@ilmiocheckup.it

www.ilmiocheckup.it

Italië

