

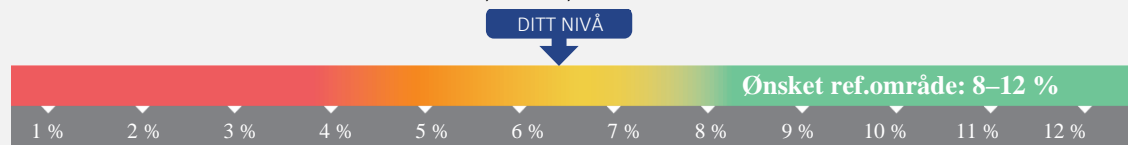
Omega-3 Index Basic - Rapport

NAVN: Kari Nordmann
FØDSELSDATO: 01.01.1950
PASIENT-ID: ONordmann
PRØVE-ID: USAE092930DATO FOR PRØVETAKING: 04.10.2018
DATO FOR RESULTAT: 11.04.2018
LEVERANDØR:
KONTO: Eksempelrapport

Omega-3-indeks

Referanseområde*: 3,00–14,10 %

6,10 %



* Referanseområdene omfatter ca 99 % av fettsyrenivåer målt hos voksne amerikanere. Besøk web-siden «Vanlige spørsmål» (FAQ) for mer informasjon om referanseområder.

Omega-3-indeksen er andelen langkjedede omega-3-fettsyrer, eikosapentaensyre (EPA) og dokosaheksaensyre (DHA) i røde blodcellemembraner. Den gjenspeiler omega-3-statusen til kroppen din i løpet av de siste fire månedene, på omtrent samme måte som hemoglobin A1C gjenspeiler langtidsblodsukkeret. Som en del av en generelt sunn livsstil, kan en omega-3 indeks i området **8–12 %** bidra til å vedlikeholde hjerte-, hjerne-, øye- og leddhelse. Du kan øke omega-3-indeksen ved å spise mat som er rik på EPA og DHA, spesielt fet fisk som de i den medfølgende tabellen. Du får dem også som kosttilskudd (fisk, krill, tran, algeoljer) og i funksjonell mat (omega-3 beriket melk, egg osv.).

Mengden EPA og DHA som trengs for å øke omega-3 indeksen til ønsket referanseområde, er forskjellig fra person til person. Mange faktorer som alder, kjønn, vekt, kosthold, genetikk, røykevaner, medisiner og andre medisinske tilstander, kan påvirke kroppens reaksjon på EPA og DHA. Likevel kan vi gi et anslag, basert på vår egen forskning, over hvor mye EPA og DHA du kan trenge for å øke nivået til ønsket referanseområde fra det nåværende omega-3-indeksnivået ditt. Besøk [omega-3-indekskalkulatoren](#) vår på [OmegaQuant.com](#) for å finne EPA- og DHA-anbefalingen som er tilpasset deg.

En annen viktig omega-3 fettsyre i kostholdet er alfa-linolensyre (ALA), som finnes i valnøtter, linfrø og chiafrø. ALA kan omdannes til EPA og DHA i kroppen, men dette skjer i veldig liten grad hos de fleste. En økning i ALA-inntaket vil ha liten eller ingen effekt på omega-3-indeksen.

Snakk med helsepersonell før du endrer kostholdet. Hvis du øker inntaket av EPA og DHA, vil omega-3-indeksen sakte begynne å gå opp i løpet av noen dager, og den vil fortsette å endre seg i 3–4 måneder. Vi anbefaler at du måler omega-3-indeksen på nytt om 3–4 måneder, og helt til du når ønsket referanseområde. Når du har nådd ønsket referanseområde for omega-3-indeksen, anbefaler vi at du tester på nytt hver 6. måned. Du finner svar på vanlige spørsmål om resultatene dine i delen [Vanlige spørsmål](#) på nettstedet vårt.

Mengde EPA og DHA i sjømat og kosttilskudd

Fisk og sjømat (3 oz eller 85 g)	EPA (mg)	DHA (mg)	EPA + DHA (mg)
Stillehavssild	1056	751	1807
Atlanterhavssild	773	939	1712
Atlanterhavslaks (vill)	349	1215	1564
Makrellstørje	309	970	1279
Atlanterhavslaks (oppdrett)*	510–587	680–1238	1190–1825
Pukkellaks (vill)	456	638	1094
Sølvlaks (oppdrett)	347	740	1087
Makrell (hermetisert)	369	677	1046
Rødlaks (vill)	451	595	1046
Ketalaks (hermetisert)	402	597	999
Regnbueørret (oppdrett)	284	697	981
Sølvlaks (vill)	341	559	900
Sardiner (hermetisert)	402	433	835
Albakor-tunfisk (eller hvit tunfisk) (hermetisert)	198	535	733
Hai (rå)	267	444	711
Sverdfisk	117	579	696
Havabbor	175	473	648
Lyr	77	383	460
Flat fisk (flyndre/sjötunge)	207	219	426
Blåkrabbe	207	196	403
Kveite	77	318	395
Østers (oppdrett)	195	179	374
Kongekrabbe	251	100	351
Kongemakrell	148	193	341
Gjørs	93	245	338
Dungeness-krabbe	239	96	335
Kamskjell	141	169	310
Bukstripet bonitt	77	201	278
Blandede reker	145	122	267
Muslinger	117	124	241
Gulfinnet tunfisk	40	197	237
Tunfisk på boks	40	190	230
Steinbit (vill)	85	116	201
Steinbit (oppdrett)	42	109	151
Torsk	3	131	134
Gullmakrell (delfinfisk)	22	96	118
Tilapia	4	111	115
Atlantisk soldatfisk	5	21	26

Kosttilskudd – mengde (mg) per kapsel eller teskje

Vanlige fiskeoljekapsler	180	120	300
Fiskeoljekonsentrater (mange varianter)	100–400	100–400	300–700
Torskeleverolje (teskje)	300	500	800
Krillolje	100–300	50–150	150–450
Algeolje	50–150	100–300	150–450

Tabell tilpasset fra Harris et al. Current Atherosclerosis Reports 2008;10:503-509. Verdiene er basert på USDA Nutrient Data Lab-verdier og er for fisk tilberedt med tørrvarme, med mindre annet er angitt. * Oppdrettslaks kan ha ulike nivåer av EPA og DHA basert på fiskefôret de mates med. Sprague M, et al. Scientific Reports, 2016; 6:21892.