

Warum individuelle Gesundheitsleistungen?

Auf das richtige Verhältnis kommt es an!

Der Körper benötigt ein ausgewogenes Verhältnis bei der Versorgung von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sie sollten im richtigen Verhältnis in der Nahrung enthalten sein, auch damit Entzündungsvorgänge gut reguliert werden können. Darüber hinaus werden einer optimierten Versorgung zahlreiche gesundheitsförderliche Wirkungen zugeschrieben, insbesondere den langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.

Neben einer Optimierung der Ernährung werden vielfach Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. Als akkreditiertes Labor bieten wir eine qualitätsgeprüfte Analytik zu Status und Verlaufsbeurteilung des Omega-Fettsäurestatus an:

- Omega-3-Index aus Erythrozyten
- Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren im Blutplasma, EPA/AA-Quotient

Kosten

Fettsäuren

zzgl. Kosten für ärztliche Beratung und Blutentnahme



Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit bezeichnen wir Personengruppen in der männlichen Form. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen haben Anspruch auf eine ausreichende, zweckmäßige und wissenschaftlich fundierte medizinische Versorgung. Wer darüber hinaus Interesse an individuellen Gesundheitsleistungen (kurz IGeL) hat, muss diese Leistungen privat bezahlen.

Ihr persönliches Wohlbefinden steht im Vordergrund, nicht die gesetzlichen Vorgaben der Krankenkassen. Sprechen Sie mit uns und überlegen Sie gemeinsam mit uns, welche Untersuchung für Sie persönlich sinnvoll sein könnte.



Praxisstempel



**MEDIZINISCHES LABOR
BREMEN**

MVZ Medizinisches Labor Bremen GmbH
Louis-Leitz-Straße 2, 28355 Bremen
T +49 421 2072-0 | E info@mlhb.de

www.mlhb.de

Information für Patienten und Patientinnen

Essentielle Fettsäuren

Omega-3 und Omega-6



Gesunde Fette - warum wir sie brauchen?



Fette dienen im Körper nicht nur zur Energiegewinnung z. B. in der Leber oder zur Energiespeicherung im Fettgewebe, sondern die enthaltenen Fettsäuren sind in der richtigen Zusammensetzung entscheidend am Aufbau der Zellmembranen beteiligt.

Fette enthalten gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. „Ungesättigte Fettsäuren“ enthalten eine oder mehrere Doppelbindungen im Molekül und nicht nur Einfachbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen wie bei den „gesättigten Fettsäuren“.

Einige der ungesättigten Fettsäuren sind essentiell, d. h. sie können nicht im eigenen Stoffwechsel gebildet werden und sollten ausreichend von außen zugeführt werden.

Das Verhältnis gesättigter zu den ungesättigten sowie essentieller zu den nichtessentiellen Fettsäuren spielt eine wichtige Rolle beim langfristigen Risiko für stoffwechselbedingte Erkrankungen.

Zu den essentiellen, mehrfach ungesättigten langkettigen Fettsäuren gehören die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die in Studien eine herausragende Bedeutung zeigten und besondere Beachtung verdienen.

Omega-3-Fettsäuren

Sie gehören zu den mehrfach ungesättigten essentiellen Fettsäuren und erfüllen im Körper zahlreiche Funktionen. Aus ihnen werden z. B. entzündungshemmende Botenstoffe gebildet: Eicosanoide (3-er Reihe der Prostaglandine, Leukotriene, Thromboxan 3).

Omega-6-Fettsäuren

Omega-6-Fettsäuren gehören ebenfalls zu den essenti-

ellen ungesättigten Fettsäuren. Sie sind Ausgangspunkt für die Synthese von entzündungsfördernden Substanzen wie den proinflammatorischen Eicosanoiden (2er-Reihe der Prostaglandine und Leukotriene, Thromboxan-2). Der Körper ist auf Zufuhr von außen angewiesen, jedoch zeigen sie z. T. gegensätzliche Wirkungen im Vergleich zu den Omega-3-Fettsäuren.

Omega-3-Index aus Erythrozyten

Dieser Bluttest prüft die langfristigen Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, einem der Risikofaktoren für schwere Herzerkrankungen (ischämische Herzkrankheit, Herzinfarkt). Erniedrigte Werte des Omega-3-Indexes zeigen ein erhöhtes Langzeitrisko an und können Anlass für eine zusätzliche Einnahme von Omega-3-Präparaten sein.

Im Test werden die Fettsäuren in roten Blutkörperchen (Erythrozyten) gemessen. Fettsäuren sind wesentlicher Bestandteil der Zellmembranen der Erythrozyten. Der Anteil der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) an den Gesamtfettsäuren wird in Prozent angegeben und als „Omega-3-Index“ bezeichnet.

Wichtig: Erythrozyten haben i.d.R. eine Überlebenszeit von ca. 120 Tagen. Der Omega-3-Index zeigt daher keine Kurzzeiteffekte an.

Omega-3- und 6-Fettsäuren, EPA/AA Verhältnis

Dieser Bluttest dient zur Einschätzung der aktuellen Versorgung mit den essentiellen Omega-3-Fettsäuren und zeigt kurzfristige Änderungen nach Einnahme von Omega-3-Präparaten und Ernährungsumstellung an.

Dafür werden die Omega-3-Fettsäuren (darunter Eicosapentaensäure = EPA), und Omega-6-Fettsäuren (darunter

Arachidonsäure = AA) im Blutplasma gemessen. Ein niedriges Verhältnis EPA/AA hat ungünstige Auswirkungen auf den Stoffwechsel und damit verbundene Krankheiten.

Wichtig: Da hohe Gaben von Omega-3-Präparaten (z. B. 4 g EPA/Tag) ein erhöhtes Risiko für Herzrhythmus-Störungen aufwiesen (Rote-Hand-Brief!) und es auch Berichte zu erhöhter Blutungsneigung gibt, sollten Überdosierungen vermieden werden. Die Untersuchung ist daher in der Anfangsphase nach Supplementierung bzw. nach einer Dosisänderung sinnvoll.

Wann beide Tests?

Vor geplanter Supplementierung: Die individuelle Ausgangslage kann zuverlässig eingeschätzt werden und mit dem späteren Status verglichen werden.

