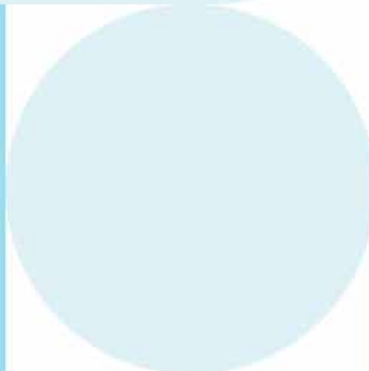
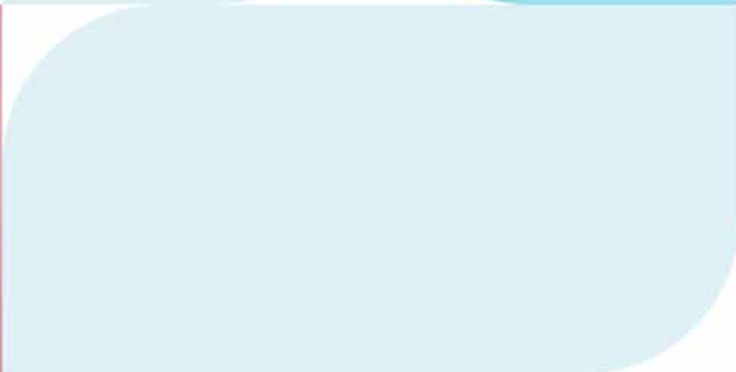





Test report



At-home test



# Omega-3 Basic

 Labb test

 Blod

Namn: **Dummy Persson** Datum för test: **07/19/2023** Analys-ID: **94HDK7-010**

## Omega-3 Basic - Ditt Resultat

Nedan finner du ditt testresultat. På nästkommande sidor finns fördjupande information så att du bättre kan förstå ditt svar.

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Alfalinolensyra (ALA) C18:3,n3	0.10 %	0.1% - 1.3%	
Eikosapentaensyra (EPA) C20:5,n3	1.50 %	0.1% - 4.2%	
Dokosapentaensyra (DPA) C22:5,n3	1.40 %	0.4% - 2.8%	
Dokosahexaensyra (DHA) C22:6,n3	4.50 %	0.7% - 6.6%	
Dokosahexaensyra (DHA) C22:6,n3	4.50 %	0.7% - 6.6%	
Omega-3 Index	7.30 %	>8%	

## Vid för låga nivåer Omega-3

Vid låga nivåer på någon av Omega-3-fettsyrorna är det viktigt att veta om du har låga nivåer på Omega-3-fettsyrorna: EPA, DHA, ALA, totalt och eventuellt även mängden av fettsyra i blodet. Detta beror på att låga nivåer av Omega-3-fettsyrorna kan leda till olika hälsoproblem som till exempel hjärt-kärlsjukdomar, depression och inflammationer.

### Ursaker till låga nivåer Omega-3

En låg nivå av Omega-3-fettsyrorna kan bero på flera faktorer:

• **Diät**: En diet som är rik på mättade fettsyror och låg på Omega-3-fettsyror kan leda till låga nivåer.

### Konsekvenser av låga nivåer EPA och DHA

• **Hjärt-kärlsjukdomar**: EPA och DHA har en skyddande effekt mot hjärt-kärlsjukdomar, såsom hjärtinfarkt och stroke.

### Konsekvenser av låga nivåer ALA

• **Hälsa**: En låg nivå av ALA kan leda till olika hälsoproblem, såsom inflammationer, depression och hjärt-kärlsjukdomar.

## Om Omega-3 fettsyror

Omega-3 är en av de mest studerade näringsämnena och har varit positivt förknippat med flera olika hälsoproblem, såsom depression och hjärt-kärlsjukdomar. Detta beror på att Omega-3-fettsyror har en antiinflammatorisk effekt och kan hjälpa till att minska risken för olika hälsoproblem.

• **Rekommendationer**: Det rekommenderas att äta 2-3 gram Omega-3 per dag, vilket motsvarar ungefär en portion fisk.

• **Ökade nivåer**: Om du har låga nivåer av Omega-3-fettsyror, kan du öka din konsumtion av fisk eller ta ett tillskott. Detta beror på att Omega-3-fettsyror har en antiinflammatorisk effekt och kan hjälpa till att minska risken för olika hälsoproblem.

• **Ökade nivåer**: Om du har låga nivåer av Omega-3-fettsyror, kan du öka din konsumtion av fisk eller ta ett tillskott. Detta beror på att Omega-3-fettsyror har en antiinflammatorisk effekt och kan hjälpa till att minska risken för olika hälsoproblem.

• **Ökade nivåer**: Om du har låga nivåer av Omega-3-fettsyror, kan du öka din konsumtion av fisk eller ta ett tillskott. Detta beror på att Omega-3-fettsyror har en antiinflammatorisk effekt och kan hjälpa till att minska risken för olika hälsoproblem.

• **Ökade nivåer**: Om du har låga nivåer av Omega-3-fettsyror, kan du öka din konsumtion av fisk eller ta ett tillskott. Detta beror på att Omega-3-fettsyror har en antiinflammatorisk effekt och kan hjälpa till att minska risken för olika hälsoproblem.

• **Ökade nivåer**: Om du har låga nivåer av Omega-3-fettsyror, kan du öka din konsumtion av fisk eller ta ett tillskott. Detta beror på att Omega-3-fettsyror har en antiinflammatorisk effekt och kan hjälpa till att minska risken för olika hälsoproblem.

## Ditt omega-3 index

• **Ökade nivåer**: Om du har låga nivåer av Omega-3-fettsyror, kan du öka din konsumtion av fisk eller ta ett tillskott. Detta beror på att Omega-3-fettsyror har en antiinflammatorisk effekt och kan hjälpa till att minska risken för olika hälsoproblem.

• **Ökade nivåer**: Om du har låga nivåer av Omega-3-fettsyror, kan du öka din konsumtion av fisk eller ta ett tillskott. Detta beror på att Omega-3-fettsyror har en antiinflammatorisk effekt och kan hjälpa till att minska risken för olika hälsoproblem.

