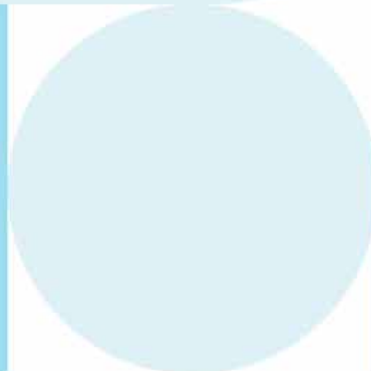
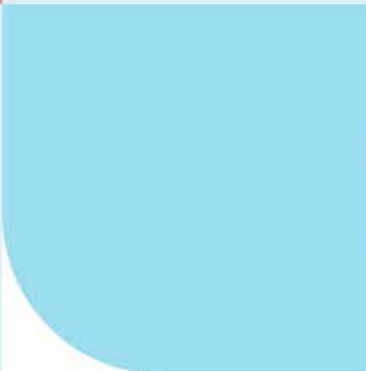
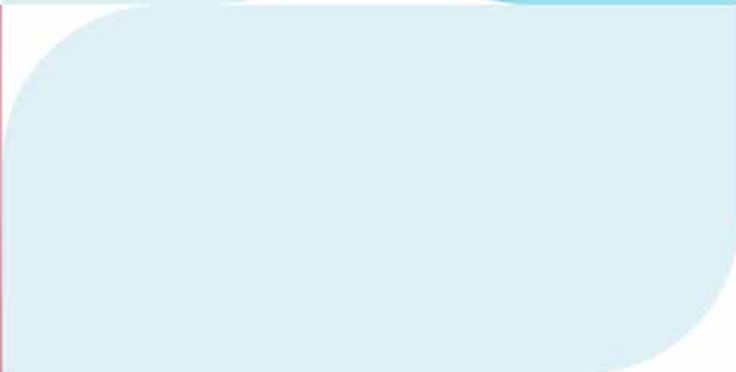




Test report



At-home test



Omega-3 Plus

 Labb test

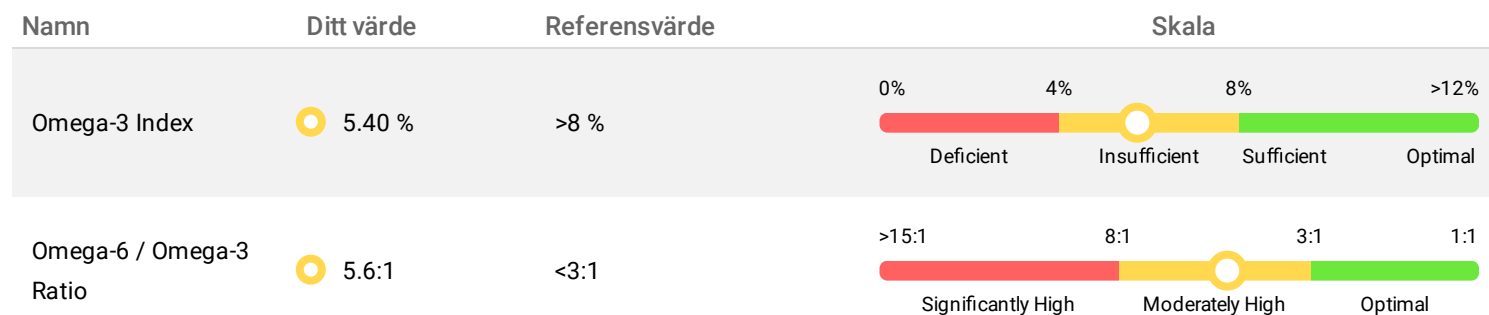
 Blod

Namn: **Sample Report** Datum för test: **10/11/2023** Analys-ID: **DUMMY-48**

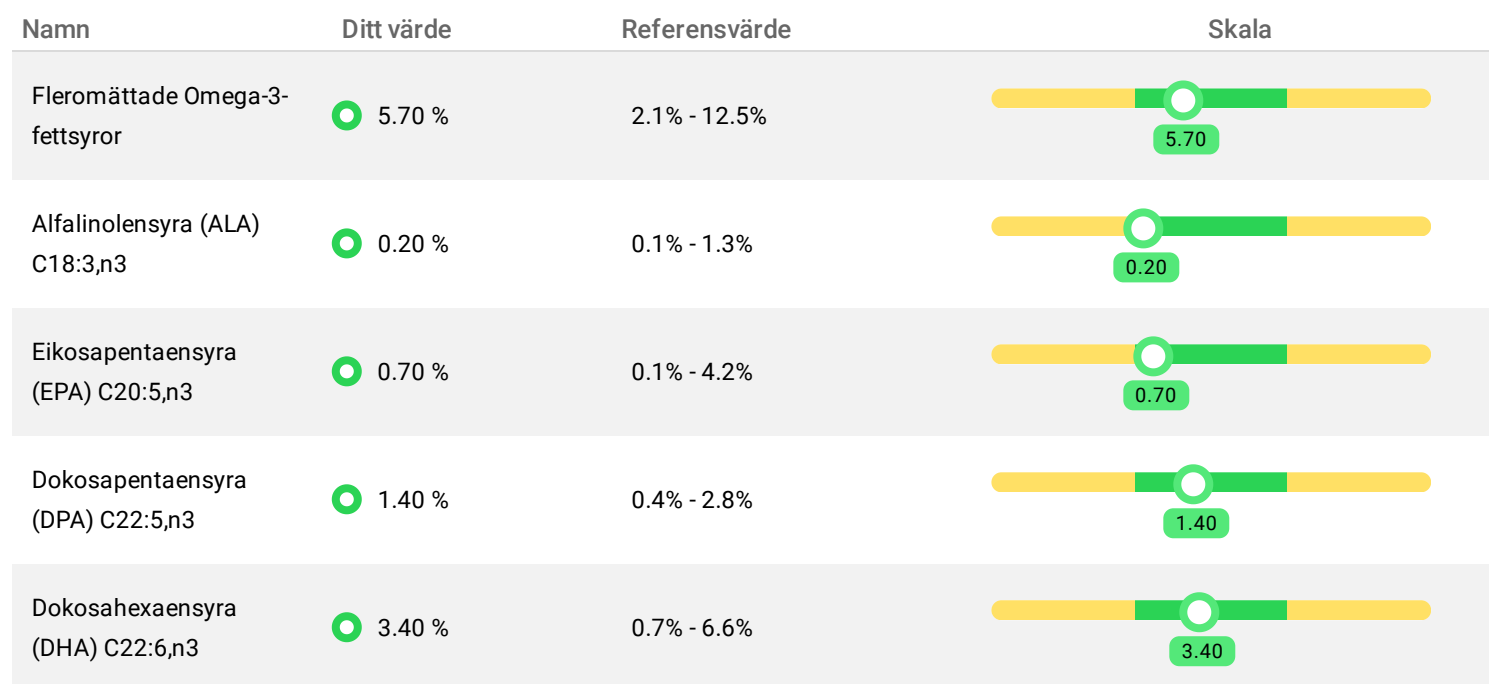
Omega-3 Plus - Ditt Resultat

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

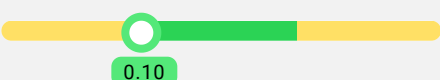
Omega Index och Ratio



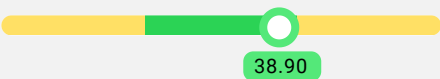
Omega-3-fettsyror



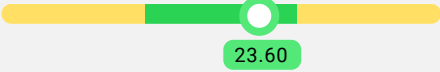
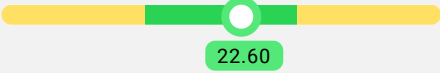
Omega-6-fettsyror

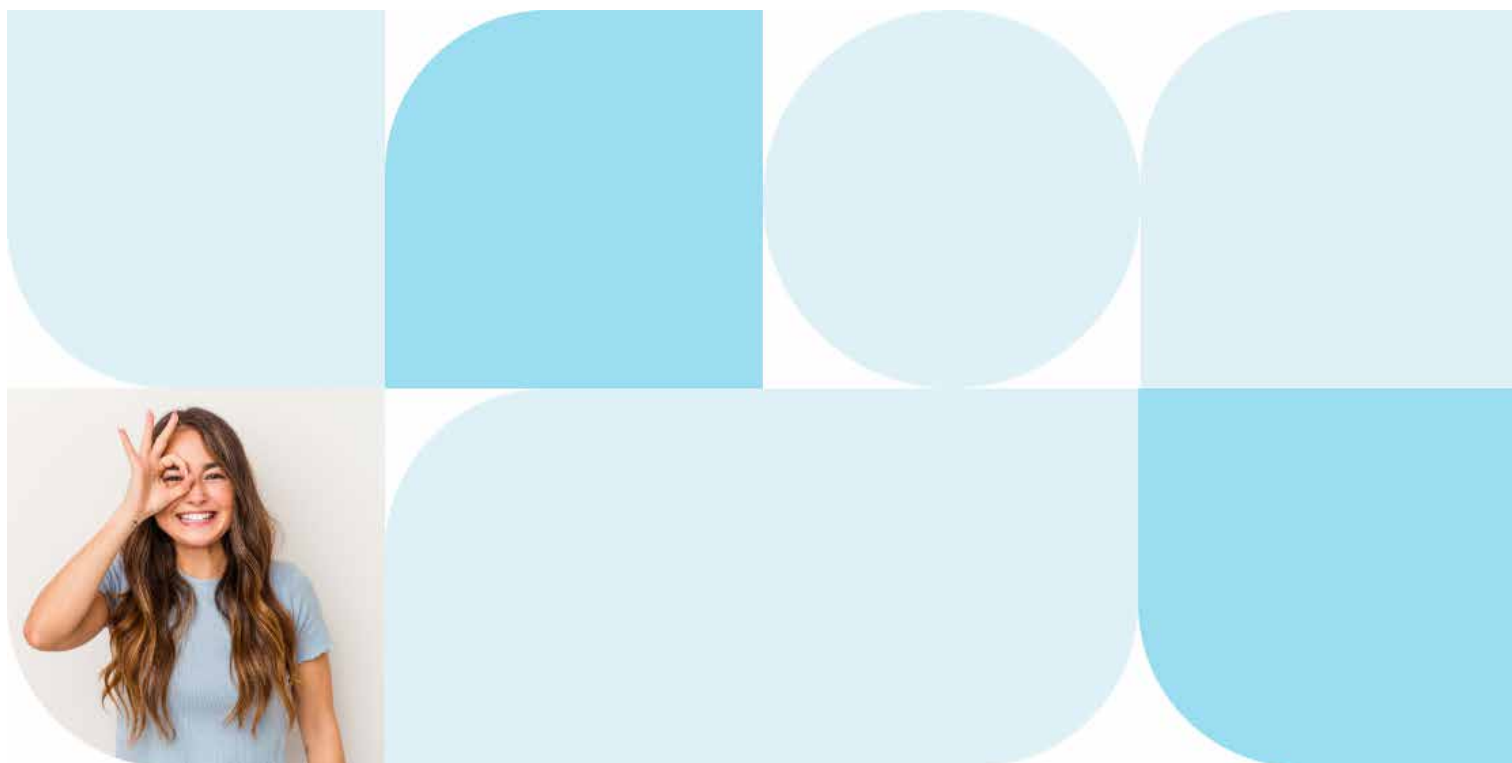
Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Fleromättade Omega-6-fettsyror	 31.80 %	23.5% - 40%	
Linolsyra (LA) C18:2,n6	 20.60 %	13.3% - 30.2%	
Gammalinolensyra (GLA) C18:3,n6	 0.10 %	0.1% - 0.9%	
Dihomo-gamma-linolensyra (DGLA) C20:3,n6	 1.30 %	0.5% - 3.1%	
Arakidonsyra (AA) C20:4,n6	 9.80 %	5.4% - 17.1%	

Mättade fettsyror

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Mättade fettsyror	 38.90 %	27.3% - 40%	
Myristinsyra (MA) C14:0	 0.70 %	0.2% - 2.4%	
Palmitinsyra (PA) C16:0	 24.00 %	18.4% - 32.2%	
Stearinsyra (SA) C18:0	 14.20 %	9.2% - 21.5%	

Enkelomättade fettsyror

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Enkelomättade fettsyror	 23.60 %	15% - 26%	
Palmitoleinsyra (PLA) C16:1,n7	 1.00 %	0.2% - 3.4%	
Oljesyra (OA) C18:1,cis-9	 22.60 %	12.6% - 27.6%	



Fördjupning

Omega Index och Ratio

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Omega-3 Index	 5.40	>8	0%4%8%>12% DeficientInsufficientSufficientOptimal
Omega-6 / Omega-3 Ratio	 5.6:1	<3:1	>15:18:13:11:1 Significantly HighModerately HighOptimal

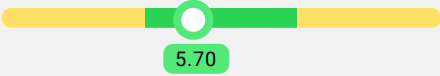
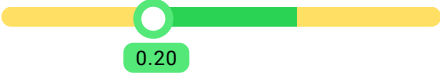
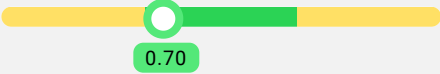
Ditt Omega-3 index

Detta Omega-3 index visar i procent mängden av EPA och DHA i blodsmärket som svarar mot mängden fettsyror i blodet. Ett högt Omega-3 index är ett referensvärde. Om du ligger för lågt på ditt Omega-3 index blir du ofta mottagen av Omega-3-fettsyror via kost eller [tillskott](#).

Ratio mellan Omega-6 och Omega-3

Relation mellan Omega-6 och Omega-3 visar på balansen mellan de två fettsyrorna. Ju högre värde desto mer Omega-6 jämfört med Omega-3. Om du ligger över referensvärdet betyder det att du ligger för högt på Omega-6 i förhållande till Omega-3 och behöver öka ditt intag av [Omega-3](#).

Omega-3

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Fleromättade Omega-3-fettsyror	 5.70 %	2.1% - 12.5%	
Alfalinolensyra (ALA) C18:3,n3	 0.20 %	0.1% - 1.3%	
Eikosapentaensyra (EPA) C20:5,n3	 0.70 %	0.1% - 4.2%	
Dokosapentaensyra (DPA) C22:5,n3	 1.40 %	0.4% - 2.8%	
Dokosaheksaensyra (DHA) C22:6,n3	 3.40 %	0.7% - 6.6%	

Omega-3 är en av de mest studerade näringsämnena och har varit positivt förknippat både för hjärna och för många typer av depression och för kognitiva funktioner samt förslagsvis också med demenssjukdomar.

Enligt de senaste rekommendationerna bör man ta 1-2 till 3 gram Omega-3 per dag, vilket motsvarar ungefär en portion fisk.

Vid för låga nivåer Omega-3

Vid låga nivåer av Omega-3-fettsyror är det viktigt att tänka på Omega-3 från en mat, fiskolja, fisk, fiskolja, fiskolja, fiskolja och fiskolja samt margarinfettar och smör. Enligt de senaste rekommendationerna bör man ta 1-2 till 3 gram Omega-3 per dag, vilket motsvarar ungefär en portion fisk.

Enligt de senaste rekommendationerna bör man ta 1-2 till 3 gram Omega-3 per dag, vilket motsvarar ungefär en portion fisk.

Enligt de senaste rekommendationerna bör man ta 1-2 till 3 gram Omega-3 per dag, vilket motsvarar ungefär en portion fisk.

Enligt de senaste rekommendationerna bör man ta 1-2 till 3 gram Omega-3 per dag, vilket motsvarar ungefär en portion fisk.

Enligt de senaste rekommendationerna bör man ta 1-2 till 3 gram Omega-3 per dag, vilket motsvarar ungefär en portion fisk.

Enligt de senaste rekommendationerna bör man ta 1-2 till 3 gram Omega-3 per dag, vilket motsvarar ungefär en portion fisk.

Enligt de senaste rekommendationerna bör man ta 1-2 till 3 gram Omega-3 per dag, vilket motsvarar ungefär en portion fisk.

Enligt de senaste rekommendationerna bör man ta 1-2 till 3 gram Omega-3 per dag, vilket motsvarar ungefär en portion fisk.

Om Omega-3-fettsyror

Oljefettsyra linolensyra (ALA) och linolinsyra (LA) är essentiella fettsyror, det vill säga kroppen kan inte själv syntetisera dessa ämnen utan måste få dem från maten. Utöver dessa två fettsyror kan kroppen konvertera till andra fettsyror såsom EPA, DHA, arakidonsyra och gamma linolensyra. För att denna omvandling ska kunna ske behövs det ett fungerande lever och ett bra näringsintag.

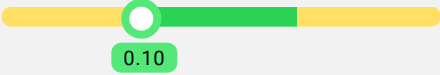
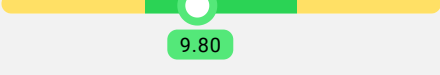
ALA är den vanligast förekommande fettsyran i vår kost. ALA kan konverteras till EPA och DHA och även till arakidinsyra i lever, hjärna, muskler, njurar, blodkärl och röd blodkropp. Vegetariska och vegetariska kostintag innehåller ALA från olika av följande källor: linolja, linolja, linolja, linolja och linolja. Vegetariska och vegetariska kostintag innehåller ALA från olika av följande källor: linolja, linolja, linolja och linolja. Vegetariska och vegetariska kostintag innehåller ALA från olika av följande källor: linolja, linolja, linolja och linolja.

Enligt forskningen har ALA inte visat sig ha någon effekt på blodtrycket, kolesterol, triglycerider eller blodsocker. ALA har dock visat sig ha en positiv effekt på blodtrycket och blodsockret.

DHA har visat sig ha en positiv effekt på blodtrycket, kolesterol, triglycerider och blodsocker. DHA har dock visat sig ha en negativ effekt på blodtrycket och blodsockret. DHA har dock visat sig ha en positiv effekt på blodtrycket och blodsockret.

EPA har visat sig ha en positiv effekt på blodtrycket, kolesterol, triglycerider och blodsocker. EPA har dock visat sig ha en negativ effekt på blodtrycket och blodsockret. EPA har dock visat sig ha en positiv effekt på blodtrycket och blodsockret.

Omega-6

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Fleromättade Omega-6-fettsyror	 31.80 %	23.5% - 40%	
Linolsyra (LA) C18:2,n6	 20.60 %	13.3% - 30.2%	
Gammalinolensyra (GLA) C18:3,n6	 0.10 %	0.1% - 0.9%	
Dihomo-gamma-linolensyra (DGLA) C20:3,n6	 1.30 %	0.5% - 3.1%	
Arakidonsyra (AA) C20:4,n6	 9.80 %	5.4% - 17.1%	

Linolinsyra är en essentiell Omega-6-fettsyra som vi måste få i oss via kosten. Linolinsyra finns i framförallt vegetabiliska oljor såsom solrosolja, linolja, rapsolja, olivolja och hampsolja och i mindre mängder i fiskolja och i mejeriprodukter.

En förhöjd nivå av fleromättade Omega-6-fettsyror i blodet kan vara ett tecken på en förhöjd nivå av kolesterol i blodet, vilket kan öka risken för hjärt-kärlsjukdom. En förhöjd nivå av fleromättade Omega-6-fettsyror kan också vara ett tecken på en förhöjd nivå av triglycerider i blodet, vilket kan öka risken för hjärt-kärlsjukdom. En förhöjd nivå av fleromättade Omega-6-fettsyror kan också vara ett tecken på en förhöjd nivå av blodsocker i blodet, vilket kan öka risken för diabetes. En förhöjd nivå av fleromättade Omega-6-fettsyror kan också vara ett tecken på en förhöjd nivå av blodtryck i blodet, vilket kan öka risken för hjärt-kärlsjukdom.

Vid för höga nivåer Omega-6

Förhöjda nivåer av fleromättade Omega-6-fettsyror i blodet kan vara ett tecken på en förhöjd nivå av kolesterol i blodet, vilket kan öka risken för hjärt-kärlsjukdom. En förhöjd nivå av fleromättade Omega-6-fettsyror kan också vara ett tecken på en förhöjd nivå av triglycerider i blodet, vilket kan öka risken för hjärt-kärlsjukdom. En förhöjd nivå av fleromättade Omega-6-fettsyror kan också vara ett tecken på en förhöjd nivå av blodsocker i blodet, vilket kan öka risken för diabetes. En förhöjd nivå av fleromättade Omega-6-fettsyror kan också vara ett tecken på en förhöjd nivå av blodtryck i blodet, vilket kan öka risken för hjärt-kärlsjukdom.

Mättade fettsyror

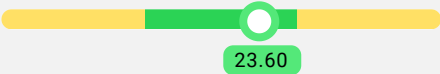
Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Mättade fettsyror	 38.90 %	27.3% - 40%	
Myristinsyra (MA) C14:0	 0.70 %	0.2% - 2.4%	
Palmitinsyra (PA) C16:0	 24.00 %	18.4% - 32.2%	
Stearinsyra (SA) C18:0	 14.20 %	9.2% - 21.5%	

Mättade fettsyror är en typ av fett som finns i alla livsmedel. De är viktiga för kroppen och är en del av cellmembranet. De finns också i blodet och i fettvävnaden. De är vanligtvis i fast form vid rumtemperatur.

De vanligaste mättade fettsyrorna är:

- Myristinsyra (C14:0) - finns i smör, ost och smör.
- Palmitinsyra (C16:0) - finns i smör, ost och smör.
- Stearinsyra (C18:0) - finns i smör, ost och smör.
- Arakidinsyra (C18:0) - finns i smör, ost och smör.

Enkelomättade fettsyror

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Enkelomättade fettsyror	 23.60 %	15% - 26%	
Palmitoleinsyra (PLA) C16:1,n7	 1.00 %	0.2% - 3.4%	
Oljesyra (OA) C18:1,cis-9	 22.60 %	12.6% - 27.6%	

Enkelomättade fettsyror är en typ av fett som finns i alla livsmedel. De är viktiga för kroppen och är en del av cellmembranet. De finns också i blodet och i fettvävnaden. De är vanligtvis i flytande form vid rumtemperatur.

De vanligaste enkelomättade fettsyrorna är:

- Palmitoleinsyra (C16:1) - finns i smör, ost och smör.
- Oljesyra (C18:1) - finns i smör, ost och smör.
- Arakidinsyra (C18:1) - finns i smör, ost och smör.
- Stearinsyra (C18:1) - finns i smör, ost och smör.

Detta test mäter din totala mängd mättade och enkelomättade fettsyror. Detta är ett viktigt mått på din hälsa och din kostintagning.

