

richtig wichtig!



Am Klopferspitz 19 · 82152 Martinsried
Fon +49 (0)89 55 06 30 07 · Fax +49 (0)89 55 06 30 08
info@omegаметrix.eu · www.omegаметrix.eu



Sind Sie interessiert?

Ausführlichere Informationen:
www.omegаметrix.eu

Per Fax +49 (0)89 55 06 30 08

Per Brief oder Rückfax können Sie anfordern
(bitte ankreuzen):

- Aktuelle wissenschaftliche Publikationen
- Versandmaterial
- Persönliche telefonische Information

Omegаметrix GmbH
Am Klopferspitz 19
82152 Martinsried

Name

Straße

PLZ

Ort

Tel.

Fax

E-Mail

Was ist der HS-Omega-3 Index?

Der HS-Omega-3 Index repräsentiert den Gehalt einer Person an den beiden Omega-3 Fettsäuren Eicosapentaen- und Docosahexaensäure, den gesunden Fettsäuren aus dem Meer. Der HS-Omega-3 Index ist der prozentuale Anteil dieser beiden Omega-3 Fettsäuren in den Erythrozyten und korreliert eng mit deren Gewebespiegeln. Bei uns liegt der HS-Omega-3 Index im Mittel bei 6,14 + 1,83 % und hat eine Normverteilung (min 1,8, max 13,9 %, Abb. 1).

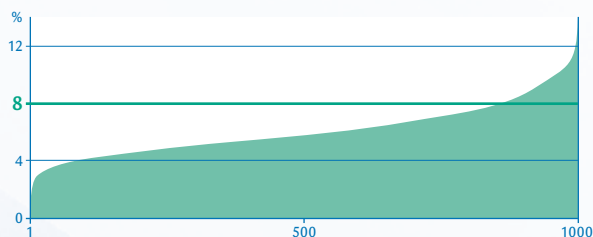


Abb. 1: HS-Omega-3 Index bei 1000 unselektierten Personen ohne Supplementation von omega-3 Fettsäuren, Mittel 6,14 + 1,83 %

Wie wird der HS-Omega-3 Index bestimmt?

Der HS-Omega-3 Index wurde 2002 von Prof. Dr. W.S. Harris, Sanford University, USA und Prof. Dr. med. C. von Schacky, LMU München, erfunden und definiert. Grundlage der Definition ist die Messung der Fettsäurezusammensetzung der Erythrozyten mit einer streng standardisierten Messmethode,

die zum Patent angemeldet wurde. Als einziges Labor führt Omegamatrix die Fettsäureanalytik nach diesem Standard durch und sichert die Qualität nach DIN ISO 15189. Wir bestimmen den HS-Omega-3 Index aus EDTA-Blut (2.7ml), das uns mit der Post zugesandt wird.

Was beeinflusst die Höhe des HS-Omega-3 Index?

Die Höhe des HS-Omega-3 Index wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst: Fischverzehr, Alter, Geschlecht, Diabetes mellitus, Gene, Body Mass Index und andere. Deswegen lassen Ernährungsfragebögen oder Fragen nach Fischverzehr die Höhe des HS-Omega-3 Index schlecht abschätzen. Erhöht man die Zufuhr von Eicosapentaen- und Docosahexaensäure, so steigt in der Regel auch der HS-Omega-3 Index.

Wo sollte der HS-Omega-3 Index liegen?

Optimal liegt der HS-Omega-3 Index zwischen 8 und 11 %. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass dann

- das Risiko für den plötzlichen Herztod minimal ist (10–20 mal niedriger als bei einem HS-Omega-3 Index <4%, Abb. 2)

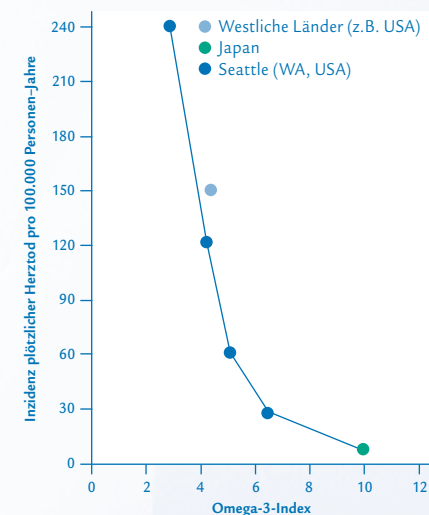


Abb. 2: Inzidenz des plötzlichen Herztodes in verschiedenen Normalbevölkerungen in Abhängigkeit vom HS-Omega-3 Index

- das Risiko für andere kardiovaskuläre Ereignisse geringer ist (ca. 3 mal niedriger als bei einem HS-Omega-3 Index <4%).
- eine Schwangerschaft risikoärmer verläuft (weniger Frühgeburtsbestrebungen) und Intelligenz und Koordination beim Kind sich besser entwickeln
- möglicherweise Hirnfunktionen positiv beeinflusst werden (z.B. bei Depression oder altersbedingter intellektueller Verschlechterung).

In randomisierten Interventionsstudien zu den genannten Bereichen wurden positive Effekte der Supplementation mit Omega-3 Fettsäuren gezeigt, was auf Kausalität hinweist.