



www.omega-3-index.com

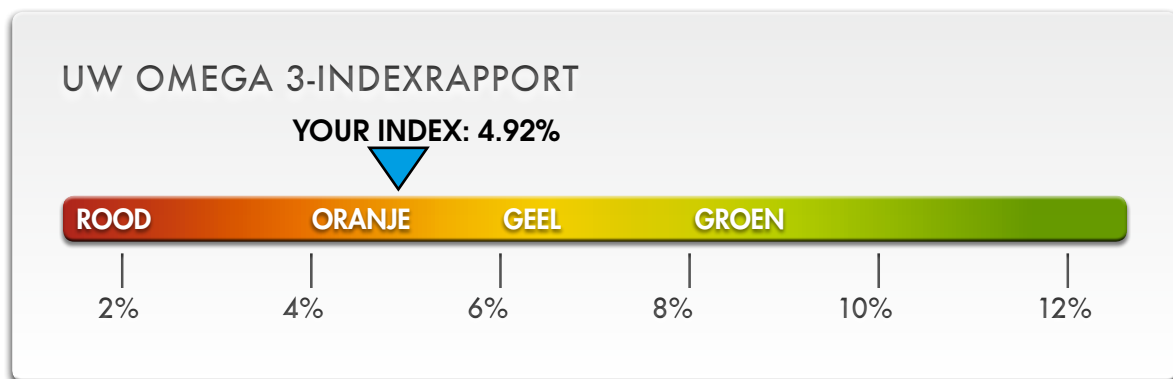
www.WomensHealthConsulting.eu

Uw persoonlijke HS-Omega-3-Index Stefanie van der Vooren

26.02.1972

RAPPORT VETZUURANALYSE

In dit persoonlijke rapport vindt u een gedetailleerde analyse van de verschillende soorten vetzuren in uw bloed en uw persoonlijke HS-Omega-3 Index. Deze index is belangrijke informatie, waarmee u doelgericht aan een betere gezondheid kunt werken.



ORANJE 5 > 7% : HOGER RISICO

EEN LAGE HS-OMEGA 3-INDEX VERHOOGT UW RISICO OP HART- EN VAATZIEKTEN VOLGENS DE CRITERIA VAN DE AMERICAN HEART ASSOCIATION.

Met een hoge HS-Omega-3 Index tussen de 8 en 11% loopt u aanzienlijk minder risico op hart- en vaatziekten. Dat betekent dat uw kansen op een lange levensduur stijgen. Een HS-Omega-3 Index boven de 8% zorgt voor een lagere en een regelmatige hartslag, en lagere ontstekingswaarden. Ook de kwaliteit van de vetzuren in uw bloed zal beter zijn. De vetafzetting en plaquevorming in de kransslagaders neemt minder snel toe, waardoor uw risico op een hartinfarct daalt. Volgens de criteria van de American Heart Association is een omega 3-index lager dan 8% echter een cardiovasculaire risicofactor.

GROEN +8% : ZEER GOED VETZUURPROFIEL

Mensen met een hoge HS-Omega-3 Index in hun bloed (meer dan 8%) hebben alles bij elkaar een **beter hartfunctie en gezondere bloedvaten**, waardoor ze ook **zeer weinig risico lopen op een hersenbloeding**. Hun bloeddruk is meestal prima. Ook belangrijke bloedvetwaarden zijn bij hen gunstiger: ze hebben meestal lagere triglyceriden en cholesterol die minder snel klontert of plaques vormt. Hun risico op hersenaandoeningen ligt laag en hun hersenfuncties blijven tot op hoge leeftijd goed behouden. Algemeen hebben zij dus een optimaal gezond levenspatroon.

GEEL 7 > 8% : GEMIDDELD PROFIEL

Weinig kans op hart- en vaatziekten of hersenbloedingen. Ook het risico op verminderde cognitieve functies (denkvermogen, geheugen, informatieverwerking...) bij het ouder worden is vrij laag.



Om een ideale HS-Omega-3 Index te bereiken, kunt u best minstens twee keer per week 300 gr vette vis te eten of elke dag een hooggedoseerd omega 3-supplement (1000 mg EPA+DHA) bij de hoofdmaaltijd innemen.

UW INDEX



ORANJE 5 > 7% : HOGER RISICO

Mensen met deze HS-Omega-3 Index **lopen meer risico op hart- en vaatziekten** en op **afnemende cognitieve functies** bij het ouder worden. Het risico op hart- en vaatziekten en op een beroerte neemt aanzienlijk toe.



Pas dus uw dieet aan door minder verzadigde vetten te eten en meer olijfolie te gebruiken. Zorg voor een hogere inname van EPA en DHA door minstens twee keer per week 300 gr vette vis te eten of door elke dag een hooggedoseerd omega 3-supplement in te nemen bij de hoofdmaaltijd (2000 mg EPA+DHA). Om sneller een gunstiger HS-Omega-3 Index te bereiken, neemt u deze dagelijkse dosis EPA+DHA best 2 maanden lang in. Daarna volstaat 1000 mg EPA+DHA per dag om uw goede HS-Omega-3 Index te behouden.

ROOD 2 > 4% : STERK VERHOOGD RISICO

Sterk verhoogd risico op hart en vaatziekten, hersenbloedingen en slechte cholesterolwaarden (nl. te veel geoxideerde LDL-cholesterol, die gemakkelijk tot plaquevorming leidt).

Het is absoluut aanbevolen om uw eetgewoonten zo snel mogelijk aan te passen. Zet minder verzadigde vetten en meer olijfolie op uw menu.

➔ En verhoog uw aanvoer van EPA en DHA door twee keer per week 300 gr vette vis te eten of elke dag een hooggedoseerd omega 3-supplement (2000 mg EPA+DHA) te nemen bij de hoofdmaaltijd. Om een betere HS-Omega-3 Index te bereiken, neemt u deze dagelijkse dosis 2000 mg EPA+DHA best minstens 2 à 4 maanden, daarna volstaat 1000 mg EPA+DHA per dag om de goede HS-Omega-3 Index te behouden.

GOEDE BRONNEN VAN OMEGA 3-VETZUREN

Omega 3-vetzuren komen voor in vette vis en in voedingssupplementen. Beide bevatten variërende concentraties van de twee belangrijkste omega 3-vetzuren, EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur). De concentraties in vis hangen af van de vissoort, hun voedsel, hun activiteit, het seizoen en nog veel andere factoren. Het is dus onmogelijk om de hoeveelheid omega 3-vetzuren in een specifieke vis te kennen.

De omega 3-concentraties in visoliecapsules hangen af van de bron (vis, krill, algen, andere) en het productieproces. De hoeveelheid EPA en DHA in capsules wordt meestal aangegeven op de verpakking, al moet u soms zelf uitrekenen hoeveel capsules u per dag moet nemen om aan een dagelijkse dosis van 1000 of 2000 mg EPA+DHA te komen.

Sommige bronnen van omega 3-vetzuren kunnen verontreinigd zijn en bijvoorbeeld methyلكwik bevatten, vooral in roofvissen zoals tonijn, haai of zwaardvis kunnen hoge hoeveelheden zitten. U kunt deze vissoorten beter niet consumeren, vooral niet als u zwanger bent. Zalm, makreel, ansjovis en sardienen bevatten echter geen noemenswaardige sporen van methyلكwik en blijven goede bronnen van omega 3-vetzuren. Noteer dat plantaardige omega 3-vetzuren (zoals alfa-linoleenzuur) de HS-Omega-3 Index niet verhogen.

HOEVEEL OMEGA 3-VETZUREN INNEMEN?

De hoeveelheid omega 3-vetzuren in het bloed na inname van capsules (of consumptie van vette vis) varieert sterk van persoon tot persoon. Het is dan ook niet mogelijk om te voorspellen hoe snel en hoe sterk uw HS-Omega-3 Index zal toenemen. Daarom raden we een eerste controle van uw HS-Omega-3 Index aan 3 tot 4 maand na uw start met extra inname van omega 3-vetzuren. Zodra uw HS-Omega 3-Index binnen het doelbereik ligt, zijn jaarlijkse controles voldoende. Omega 3-vetzuren kunt u het best innemen samen met de grootste maaltijd van de dag.

BEKNOPT VERDUIDELIJING VAN VETZUREN

In dit rapport vindt u een gedetailleerde analyse van de verschillende soorten vetzuren in uw bloed en uw persoonlijke HS-Omega-3 Index. Dit is belangrijke informatie, waarmee u doelgericht aan een betere gezondheid kunt werken.

WAAROM HEBBEN WE VETTEN NODIG?

Ons lichaam heeft vetten nodig, onder meer als energiebron, als bouwsteen voor cellen en weefsels, voor allerlei stofwisselingsprocessen en voor het immuunsysteem. Cruciaal daarbij zijn de juiste soorten vetten én hun onderlinge verhouding. Een tekort aan bepaalde vetzuren kan de normale werking van uw cellen en de celcommunicatie verstoren. Dit kan leiden tot chronische ontstekingsziekten, hart- en vaatandoeningen, depressies, gedragstoornissen en zelfs kanker. Tegelijk zijn er ook types vetzuren die u maar beter kunt beperken.

WELKE VETZUREN WERDEN GEMETEN?

De exclusieve analysemethode via het labo van patenthouder prof.dr. Clemens von Schacky heeft de vetzuren in uw rode bloedcellen gemeten.

Deze meetmethode geeft een uiterst betrouwbaar beeld van de vetzuurreserves in uw lichaam. Deze vier groepen vetzuren werden in detail geanalyseerd:

- poly-onverzadigde vetzuren, met onder meer de essentiële vetzuren omega-3 (ω 3) en omega-6 (ω 6)
- mono-onverzadigde vetzuren
- verzadigde vetzuren
- transvetzuren

WAT IS EEN GEZONDE VERHOUDING TUSSEN OMEGA 3- EN OMEGA 6-VETZUREN?

De essentiële vetzuren omega 3 en omega 6 zijn uiterst belangrijk, omdat ons lichaam ze zelf niet kan aanmaken. We moeten deze twee groepen vetzuren dus uit onze voeding halen en bovendien in de juiste verhouding tegenover elkaar consumeren: 1:2 of 1:4. En daar knelt het schoentje. In industrieel bereide voeding worden te veel goedkope plantaardige oliën verwerkt die veel omega 6-vetzuren bevatten*. Deze voeding verstoort dus de optimale 1:2-verhouding/1:4-verhouding tussen omega 3- en omega 6-vetzuren. Dat is misschien wel de belangrijkste reden waarom de vetzuurbalans bij de meeste mensen zo ongezond is.

(*) zoals zonnebloem- en maïsolie die vaak verwerkt worden in koekjes en zoute versnaperingen.

WAAROM MOETEN WE MEER OMEGA 3-VETZUREN CONSUMEREN?

Met een voldoende voorraad omega 3-vetzuren in uw lichaam houdt u uw hart, hersenen en spieren zo gezond mogelijk. Deze essentiële vetzuren beschermen u tegen chronische ontstekingsziekten, auto-immuunaandoeningen, hart- en vaatandoeningen, diabetes, neurologische problemen en kanker.

Dit zijn de belangrijkste omega 3-soorten :

* **ALA (Alfalinoleenzuur)** : helpt in heel beperkte mate bij de aanmaak van EPA en DHA, moet via de voeding opgenomen worden

- **Bij te laag ALA-gehalte** : goede bronnen zijn lijnzaad (gebroken of grof gemalen), vlaszaadolie, walnoten en micro-algen (spirulina)

Let op : plantaardige Omega 3-vetzuren (alfalinoleenzuur) verhogen de HS-Omega-3 Index niet, maar bevorderen de ratio omega 3 / omega 6.

* **EPA (Eicosapentaëenzuur)** : werkt tegen ontstekingen, moet via de voeding opgenomen worden

- **Bij te laag EPA-gehalte** : twee maal vette vis per week (zalm, sardienen, haring, makreel, ansjovis, forel) of een 1 g EPA/DHA-supplement

* **DHA (Docosahexaëenzuur)** : belangrijk voor de ontwikkeling van het centraal zenuwstelsel en het gezichtsvermogen, zeker tijdens zwangerschap en borstvoeding, essentieel voor de hersenen (cognitie, aandacht) en de stemming, moet via de voeding opgenomen worden.

- **Bij te laag DHA-gehalte** : twee maal vette vis per week (zalm, sardienen, haring, makreel, ansjovis, forel) of een 1 g EPA/ DHA-supplement

Voor een optimale gezondheid ligt uw persoonlijke HS-Omega-3 Index best tussen 8 en 11%.

Helaas is een tekort aan omega 3-vetzuren heel courant! Omdat onze westerse voeding zoveel omega 6-vetzuren bevat, is het bijzonder moeilijk om zonder **supplementen** aan voldoende omega 3 te geraken.

WAAROM MOGEN WE SOMMIGE OMEGA 6-VETZUREN NIET VOLLEDIG MIJDEN?

Omega 6-vetzuren zijn belangrijk voor uw hormoonhuishouding, uw immuunsysteem, de celmembranen en de gezondheid van uw bloedvaten. We hebben echter géén tekort aan dit type vetzuren, integendeel: onze voeding bevat veel te veel omega 6-vetzuren. De ideale verhouding tussen omega 6 en omega 3 ligt bij 4:1 (of beter 2:1). Helaas is die verhouding de afgelopen 50 jaar gestegen naar 12:1. Waarschijnlijk heeft de enorme toename van chronische ontstekingsziekten daarmee te maken. Toch zijn er ook enkele bijzondere soorten omega 6 die wél gunstig zijn. Het is absoluut nodig om het verschil tussen goede en slechte omega 6-vetzuren te kennen en daarmee rekening te houden.

* **LA (Linolzuur)** : helpt bij de aanmaak van GLA, DGLA en AA, moet via de voeding opgenomen worden. Hoge waarden kunnen ontstekingen, allergieën en het ontstaan van kanker in de hand werken.

- **Bij te laag LA-gehalte** : goede bronnen zijn maïsolie, zonnebloemolie, teunisbloem- en bernagie-olie

- **Bij te hoog LA-gehalte** : olijfolie en andere plantaardige oliën laag aan omega-6 gebruiken. Vermijd margarines.

* **GLA (Gammalinoleenzuur)** : helpt bij de aanmaak van DGLA: zit in teunisbloemolie, bernagie-olie en zwarte bessenolie (hennepolie, spirulina))

* **DGLA (Dihomogammalinoleenzuur)** : gaat ontstekingen tegen, goed voor huid, slijmvliezen en stemming, wordt gemakkelijk gevormd uit GLA

- **Bij te laag DGLA-gehalte** : via de GLA-bronnen in teunisbloemolie 8%, bernagie-olie 18% en zwarte bessenolie, of supplementen hoog aan GLA.

* **AA (Arachidonzuur)** : bevordert ontstekingen en insulineresistentie (een factor die tot diabetes type 2 kan leiden), en is dus te mijden!

- **Bij een te hoog AA-gehalte** : olijfolie gebruiken, maar alle andere plantaardige oliën en margarines vermijden, eventueel ook consumptie van eigeel en charcuterie beperken. Zorg voor voldoende EPA (omega 3) en DGLA om dit te compenseren

GLA en DGLA zijn belangrijke omega 6-vetzuren, waarmee het schadelijke effect van te veel LA en AA kan worden tegengegaan. Ook EPA (omega 3) helpt hierbij. Op die manier kunt u een gezondere verhouding tussen omega 6 en omega 3 bereiken.

Aanbevolen verhouding AA/EPA < 5:1

WAT ZIJN MONO-ONVERZADIGDE VETZUREN?

Ook in de groep van mono-onverzadigde vetzuren zijn er verschillende soorten. Globaal gezien zijn deze vetten vooral van belang om de celmembranen soepel te houden, ze werken ook ontstekingsremmend.

* **Oleïne**: ook oliezuur of omega 9 genoemd, helpt om de hoeveelheid 'slechte' LDL-cholesterol laag te houden en gaat oxidatie van de 'slechte' LDL-cholesterol tegen. De bekendste en populairste bron van oleïne is olijfolie. Zit ook in koolzaadolie en verschillende noten (hazelnoot, amandel, pinda/arachide, argan).

* **Palmitoleïnezuur (palmitolzuur)** : komt voor in bepaalde plantaardige oliën, maar wordt ook door ons lichaam aangemaakt in de lever en de vetweefsels. In de wetenschap is het laatste woord over palmitolzuur nog niet gezegd. Het lijkt er wel op dat een hoog gehalte palmitolzuur in het lichaam op een tekort aan bepaalde essentiële vetzuren wijst. Zit in duindoornolie, macademianoten en in kleinere hoeveelheden in rood vlees en kippenbillen.

Schakel best zoveel mogelijk over op goede, koudgeperste olijfolie (extra virgin) als vetbron in de keuken.

WAT ZIJN VERZADIGDE VETZUREN?

Ons organisme heeft ook verzadigde vetzuren nodig, onder meer voor gezonde celmembranen, en voor gezonde longen en nieren. Maar ons lichaam heeft lang niet zoveel verzadigde vetzuren nodig als de gemiddelde westerling gebruikt. De overconsumptie van die verzadigde vetten leidt tot ongunstige cholesterolwaarden (vooral te hoge LDL of 'slechte' cholesterol) en hoge triglyceridenwaarden, wat uw risico op hart- en vaatziekten, op kanker en op auto-immuunziekten gevoelig doet toenemen.

- **Bij te veel verzadigde vetzuren** : dierlijke producten, maar ook kokosvet en palmolie zijn rijk aan verzadigde vetten. U kunt de consumptie van deze vetten best sterk beperken.

WAT ZIJN TRANSVETZUREN?

Vloeibare plantaardige olie die industrieel gehard wordt ('hydrogenatie') leidt vaak tot de aanmaak van erg schadelijke transvetzuren (vooral elaidinezuur). Die verhogen de kans op diabetes en gedragen zich verder als verzadigde vetten; ze zijn nefast voor uw celmembranen en uw cholesterolwaarden. Helaas bevat veel industrieel bereide voeding deze transvetten. Door onze overconsumptie van deze transvetzuren in combinatie met veel verzadigde vetten is er de afgelopen vijftig jaar een enorme toename van ontstekingsziekten, hart- en vaataandoeningen, kanker en auto-immuunziekten.

- **Bij te veel transvetzuren of meer dan >0,5%** : deze etenswaren zoveel mogelijk beperken of volledig schrappen: margarine, bereid gebak en bakkerijproducten (wafels, koffiekoeken...), sauzen, kant-en-klaar-gerechten, zoute snacks...

Beperk zoveel mogelijk de inname van verzadigde vetten en transvetten.

EXTRA INFO: BEZORGD OM OVERBEVISSING?

Bestemming wereldwijde visvangst:

60% directe visconsumptie

39% voor veeteelt en kweekvis

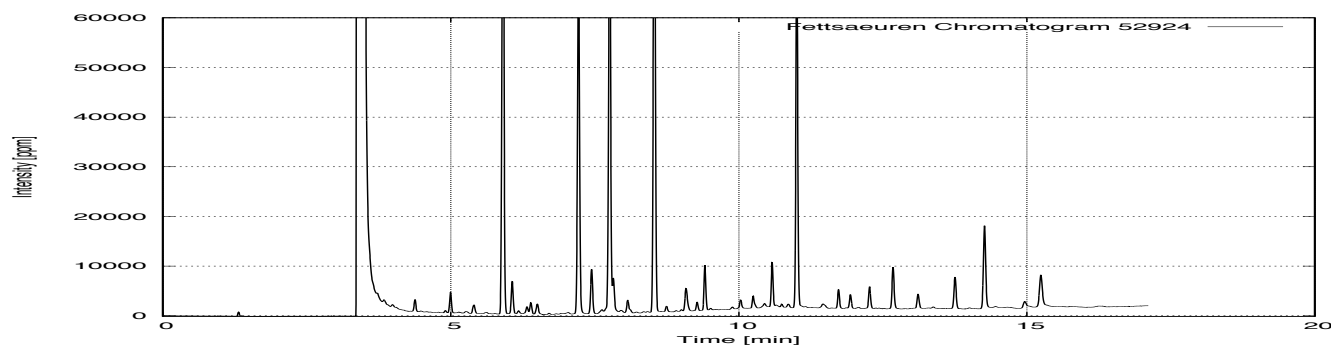
1% visoliesupplementen

CONCLUSIE:

Overbevissing kan vooral sterk dalen, als we minder industrieel vlees eten en minder huisdiervoer aankopen.

<http://www.nutrogenics.eu/asite/toppage.php?p=0,15,2,71,71,1>

HS-Omega-3 Index® - report - reference sheet



Ω-3 fatty acids

α-linolenic (ALA) 18:3 ω3	1.73%
Eicosapentaenoic (EPA) 20:5 ω3	0.39%
Docosapentaenoic-n3 (DPA) 22:5 ω3	1.39%
Docosahexaenoic (DHA) 22:6 ω3	3.62%
Range²: 3.1% – 20.8%	Sum: 7.13%

Monounsaturated fatty acids

Palmitoneinic 16:1n7 ω7	0.39%
Oleic 18:1 ω9	17.32%
Gondonic 20:1 ω9	0.29%
Nervonic 24:1 ω9	0.69%
Range²: 11.6% – 29.3%	Sum: 18.69%

Ω-6 fatty acids

Linoleic (LA) 18:2 ω6	20.82%
γ-linolenic (GLA) 18:3 ω6	0.05%
Dihomo-γ-linolenic (DGLA) 20:3 ω6	1.45%
Arachidonic (AA) 20:4 ω6	12.16%
Docosatetraenoic (DTA) 22:4 ω6	1.53%
Eicosadienoic 20:2 ω6	0.31%
Docosapentaenoic-n6 22:5n6 ω6	0.63%
Range²: 18.6% – 39.6%	Sum: 36.95%

Saturated fatty acids

Myristinic 14:0	0.77%
Palmitinic 16:0	21.59%
Sterarinic 18:0	13.04%
Arachinic 20:0	0.17%
Behenic 22:0	0.44%
Lignocericic 24:0	0.68%
Range²: 31.0% – 43.7%	Sum: 36.69%

fatty acids relations

Omega-6 : Omega-3 (1:1 - 6.7:1) ²	5.2:1
Poly-unsaturated fatty acids:Saturated	1.2
Arachidonic (AA) : Eicosapentaenoic (EPA)	31.2:1

Trans-Fatty acids

Trans palmitoleic 16:1 ω7t	0.14%
Trans elaidinic 18:1 ω9t	0.29%
Trans linoleic 18:2 ω6t	0.11%
Range²: 0.1% – 2.1%	Sum: 0.54%

1) k.A.: Not applicable. Value below minimal measure.

2) The range is the AVG from 2000 random central European subjects, it may differ in other populations.