

## Omega-3 index

Omega-3 index varierer mellem 0 og 12 %. En Omega-3 Index  $< 4$  % giver en risiko for hjertesygdomme, som er flere gange højere end ved en værdi  $> 8$  %. Ved målte værdier mellem 4 og 8 % reduceres fortsat risikoen for hjerte-/karsygdomme ved øget indtag af marine omega-3 fedtsyrer, eftersom indeksen øges. Værdier over 8 % giver lavest risiko for hjertesygdom.

Har du en Omega-3 Index værdi, som er lavere end 8 % bør du øge indtaget af marint fedt således, at du kommer over 8 %.

- Er din Omega-3 Index mellem 0 og 4 % bør du tage 2 gram marine fedtsyrer daglig (eller 14 gram per uge). Ny kontrol anbefales efter 4 måneder. Nogen gange er det nødvendig med sådant et daglig forbrug i mere end 4 måneder for at få tilfredsstillende Omega-3 Index resultater.
- Er din Omega-3 Index mellem 4 og 8 % bør du også spise mindst 2 gram marine fedtsyrer daglig (eller 14 gram per uge). Ny kontrol anbefales efter 4 måneder.
- Er din Omega-3 Index over 8 % betyder det, at du får tilstrækkelig fed fisk eller marine fedtsyrer. Du bør fortsætte med tilsvarende indhold fed fisk eller marine fedtsyrer i kosten. Ny kontrol anbefales efter 12 måneder.

## Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Ratio

Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Ratio er et forholdstal mellem niveauet af omega-6 arakidonsyre (AA) og eicosapentaensyre (EPA) i cellemembranen i de røde blodlegemer. Dette forhold siger noget om fordelingen af plantefedt og fiskefedt i din kost.

Dersom ratioen eller forholdstallet er for højt, betyder det, at du har fået for lidt fiskefedt i din kost de sidste 120 dage. Kroppens normale reparationsproces vil da blive forsinket. Ved træning/fysisk aktivitet vil restitutionstiden også kunne blive betydelig forlænget ved en høj ratio.

Denne ratio tillægges stor vægt, når det gælder om at vurdere, hvor stærkt/godt kroppens immunforsvar er. I stenalderen, da folk levede på kød og lidt grønt, var forholdet 1:1. Et ønsket mål er en ratio på mindre end 3:1. En ratio på mindre end 5:1 er i grænseland, og har et forbedringspotentiale. Med dagens kostindtag måler vi hos mange mennesker en ratio på 10:1 eller højere.

Har du en Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Ratio højere end 3:1 bør du øge indtaget af marint fedt. Har du en Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Ratio end 5:1 bør du spise mindst 2 gram marine fedtsyrer (omega-3) daglig, eller 14 gram per uge. Ny kontrol anbefales efter 4 måneder.

En Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Ratio nærmere eller lavere end 3:1 vil bidrage til at styrke kroppens immunforsvar og hæmme betændelsesreaktioner i kroppen. Har du en Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Ratio højere end 3:1 vil det give en øget risiko for betændelsesreaktioner i kroppen.

- Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Ratio over 10:1 betyder en betydelig øget risiko for langvarige betændelsesreaktioner ved infektioner, efter skader og reduceret forsvarssystem mod celledskader. Vi anbefaler at du indtager mindst 2 gram marine fedtsyrer (omega-3) daglig, eller 14 gram per uge. Ny kontrol anbefales efter 4 måneder. Tiden 4 måneder er valgt, da levetiden for en rød blodcelle (erythrocytt) er 120 dage.
- Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Ratio mellem 10:1 og 3:1 betyder fortsat øget risiko for langvarige betændelsesreaktioner ved infektioner, efter skader og reduceret forsvarssystem mod celledskader. Det anbefales at indtage mindst 2 gram marine fedtsyrer (omega-3) daglig, eller 14 gram per uge. Ny kontrol anbefales efter 4 måneder. Tiden 4 måneder er valgt da levetiden for en rød blodcelle (erythrocytt) er 120 dage.
- Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Ratio lavere end 3:1 betyder at du får i tilstrækkelig med fed fisk eller marine fedtsyrer.



Din Eqology forhandler:

Sanne Alruna Larsen, Solvangsvej 9b, 8400 Ebeltoft

24 26 36 10 - [www.alruna.dk](http://www.alruna.dk)