

# Fettsäurestatus und Omega 3-Index

Prävention und Therapie  
chronischer Entzündungen





## Fettsäuren sind wichtig für Immun- und Nervensystem

Fettsäuren sind für den Organismus nicht nur Energielieferanten und Energiespeicher, sondern üben weitere wichtige Funktionen aus. Besonders wichtig sind sie als Ausgangsstoffe für die Bildung von Immunmediatoren sowie als Bausteine von Zellmembranen.

## Omega 3-Fettsäuren sind besonders wertvoll

Langkettige Fettsäuren unterscheiden sich durch ihre chemische Struktur. Als „ungesättigt“ bezeichnet man Fettsäuren mit einer oder mehreren chemischen Doppelbindungen. Sie sind für den Organismus wertvoll, da sie helfen Entzündungen zu regulieren und die Funktion von Zellmembranen zu unterstützen. Die mehrfach ungesättigten Omega 3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) haben für diesen Zusammenhang eine herausragende Bedeutung.

## EPA und DHA aus Seefisch

Um eine ausreichende Versorgung zu erzielen, müssen EPA und DHA mit der Nahrung oder durch Supplemente zugeführt werden, denn unser Stoffwechsel kann allenfalls geringe Mengen selbst produzieren. Relevante Mengen an EPA und DHA sind in fettem Seefisch enthalten, können aber auch aus Meeresalgen gewonnen werden.



## Was ist der Omega 3-Index?

Der Anteil von EPA und DHA am Gesamt-Fettsäurestatus eines Patienten/einer Patientin wird als Omega 3-Index bezeichnet. Ein niedriger Omega 3-Index entspricht einer schlechten Versorgung mit EPA und DHA. Studien zeigen, dass ein solcher Mangel – ein Omega 3-Index kleiner 8 % – mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronischer Entzündung assoziiert ist und neurologische Veränderungen begünstigen kann.

## Krankheitsrisiken vorbeugen, doch Überdosierung vermeiden

Ein unausgewogener Fettsäurestatus ergibt sich nicht allein aus einem niedrigen Omega 3-Index. Auch ein Überschuss an Omega 6-Fettsäuren und/oder gesättigten Fettsäuren fördert Gefäßentzündung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Darmentzündungen, Autoimmunerkrankungen sowie zahlreiche weitere chronische Entzündungen und neurologische Beeinträchtigungen. Von einer blinden Supplementierung ist auch deshalb abzuraten, weil die Überversorgung mit Omega 3-Fettsäuren das Blutungsrisiko steigert und daher ebenfalls schädlich ist.

## Bestimmung des Fettsäurestatus im Labor



Zur Diagnostik des Versorgungsstatus und zum Monitoring der Supplementierung werden die Fettsäuren in der Erythrozytenmembran gemessen, der Zellmembran der roten Blutkörperchen. Diese Membranen werden im Labor aus EDTA-Blut aufgereinigt.

Auf dem Befund werden entweder nur EPA, DHA und der Omega 3-Index ausgewiesen oder die Gesamtheit der analysierten langkettigen Fettsäuren inklusive Omega 3-Index.

Überreicht durch:

Praxisstempel

## Omega 3-Index

EPA, DHA, Omega 3-Index

Selbstzahler

**47,80 €**

Privatversicherte

**54,97 €**

## Fettsäuren der Erythrozytenmembran

Inklusive EPA, DHA, Omega 3-Index; Omega 6-Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren, gesättigte Fettsäuren

Selbstzahler und Privatversicherte

**60,33 €**

Das Abnahmeset für die Blutentnahme wird vom Labor kostenfrei zur Verfügung gestellt. ☎ +49 30 77001-220

Das Blut muss innerhalb von 24 Stunden im Labor eintreffen. Die Probenabholung aus Praxen und Krankenhäusern erfolgt im Bundesgebiet kostenfrei. Unser Kurierservice-team freut sich auf Ihren Anruf. ☎ +49 30 77001-450



**IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR**  
**IMD Berlin MVZ**

Nicolaistraße 22

12247 Berlin (Steglitz)

Tel +49 30 77001-220

Fax +49 30 77001-236

info@imd-berlin.de · IMD-Berlin.de

