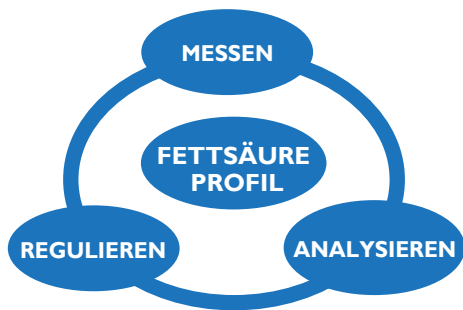


# Messung und Analyse des Fettsäurestatus im Körper

Omega-3-Produkte unterscheiden sich stark in ihrer Zusammensetzung und Wirksamkeit. Durch die individuelle Messung des Fettsäureprofils kann die Frage "Helfen Omega-3-Fettsäuren wirklich?" beantwortet werden.

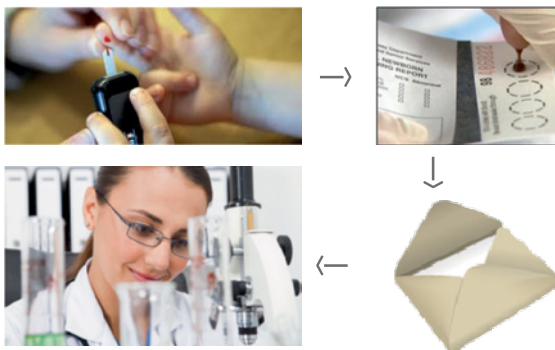


## EINFACH DURCHFÜHREN

Mit wenigen Blutstropfen aus der Fingerbeere können Sie das Fettsäureprofil in Ihrem Körper messen. Die Analyse misst insgesamt 26 Fettsäuren, unter anderem zur Bestimmung von:

- Omega-3-Index
- Omega-6/3-Verhältnis
- Anteil an Transfettsäuren

## DAS ANALYSE KIT-SET



## TESTERGEBNIS

Nach etwa 2 Wochen können Sie Ihr Testergebnis auf [www.sanomega.de](http://www.sanomega.de) einsehen oder per E-Mail empfangen.

Um eine optimale Beratung und Erklärung des Befundes zu erhalten, empfehlen wir, die Fettsäure-Analyse bei Ihrem Arzt oder Heilpraktiker durchzuführen.

## INDIVIDUELLE REGULIERUNG EINES OMEGA-3-DEFIZITES



Ausgangspunkt:	Frau Müller	Herr Müller
• Omega-6/3-Verhältnis:	12:1 ●	17:1 ●
Regulierung (4 Monate):	1 großer Esslöffel pro Tag* (ca. 10ml)	2 große Esslöffel pro Tag (ca. 20ml)
Ergebnis:	Frau Müller	Herr Müller
• Omega-6/3-Verhältnis:	1.7:1 ●	2.6:1 ●

\*gemischt in Quark



## SAN OMEGA-3 ÖL

- Natürliches Fischöl aus Wildfang (nachhaltige Fischerei)
- Kaltgepresstes biologisches Olivenöl
- Guter Geschmack mit Zitronenaroma
- Hoher Omega-3-Anteil (1 EL = 2g Omega-3-Fettsäuren)
- Auf Schadstofffreiheit und PCBs kontrolliert

## SAN OMEGA-3 300ML:

	10ml
Energie:	398kJ/97 kcal*
Fett:	8,8 g*
- hiervon gesättigt:	1920 mg*
einfach ungesättigt:	3710 mg*
mehrfach ungesättigt:	2540 mg*
- hiervon omega-3:	2190 mg*
EPA:	1290 mg*
DPA:	120 mg*
DHA:	500 mg*
Vitamin D3:	10 µg/ 400 IE**

\* keine Empfehlungen zur Tagesdosis vorhanden

\*\* 200% des empf. Tagesbedarfs nach RDA / 50% des empf. Tagesbedarf nach Deutscher Gesellschaft für Ernährung

San Omega GmbH

Schopensteh 15, 20095 Hamburg

[www.sanomega.de](http://www.sanomega.de)

Email: [info@sanomega.net](mailto:info@sanomega.net)

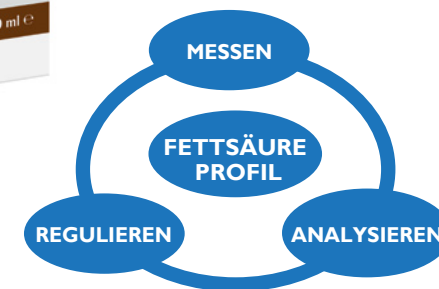


## NATÜRLICHES FISCHÖL mit kaltgepresstem biologischen Olivenöl



## GUTER GESCHMACK

- Hoher Omega-3-Anteil
- Sehr gute Verträglichkeit
- Flavonoide des Olivenöls als Antioxidantien



Effekt messbar durch die San Omega-3- Fettsäureanalyse

## Lebensnotwendige Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren

Fette liegen meistens in Form von Triglyzeriden vor und haben wichtige Funktionen im Körper, u.a. sind sie ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen. Diese sind für die Regulierung des Stoffwechsels zuständig.

Man unterscheidet gesättigte, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die essentiellen (=lebensnotwendigen) Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und **müssen mit der Nahrung aufgenommen werden**. Sie sind für die Entstehung der Prostaglandine verantwortlich, die u.a. den Entzündungsprozess im Körper regulieren.

Hormonelle Stoffe aus Omega-3-EPA (Prostaglandine Typ 3)	Hormonelle Stoffe aus Omega-6-AA (Prostaglandine Typ2)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Senkung von Entzündungen</li> <li>- Senkung von Schmerzen</li> <li>- Senkung der Zellteilung</li> <li>- Positive Beeinflussung des Immunsystems</li> <li>- Senkung der Thrombozytenaggregation</li> <li>- Gefäßerweiterung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haben gegenteilige Wirkungen</li> </ul>

Ein Omega-6/3 Ungleichgewicht kann zu stillen Entzündungen führen, die oft Ursachen für folgende Krankheiten sind.

- Diabetes
- Krebs
- Gicht/Rheuma
- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Hauterkrankungen
- Schnelleres Altern



## Stille Entzündungen und das Omega-6/3-Verhältnis

In der Bevölkerung beträgt das durchschnittliche Omega-6/3-Ungleichgewicht ca. 15:1, bei Jugendlichen sogar ca. 25:1. Dies resultiert aus einer Überversorgung mit Omega-6-Fettsäuren und einer Unterversorgung mit Omega-3-Fettsäuren.

Um eine **entzündungsneutrale Wirkung** zu erreichen ist ein Omega-6/3-Verhältnis von 1:1 bis 2,5:1 im Körper optimal.



Bei der heutigen Ernährungssituation ist eine therapeutische Dosierung von mindestens 2g Omega-3-Fettsäuren erforderlich.

## Möglichkeiten das Omega-6/3-Verhältnis zu verbessern

### 1. Erhöhung der Omega-3-Aufnahme über Lebensmittel

Hering	2040mg*
Thunfisch	1380mg*
Lachs	750mg*
Makrele	630mg*
Forelle	140mg*
Kabeljau	70mg*

\*Gehalt pro 100g Fisch

Von den Pflanzenölen enthält Leinöl viel Alpha-Linolensäure (56-71%). Diese „pflanzliche“ Omega-3-Fettsäure kann sich nur beschränkt in die wichtigen „marinen“ Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umwandeln. Nur Fischprodukte / -öle beinhalten EPA und DHA.

### 2. Reduzierung von Omega-6-Fettsäuren

Viele Pflanzenöle haben einen hohen Omega-6-Anteil, z.B. Sonnenblumenöl (64%), Maiskernöl (52%) und Sojaöl (51%). Hinzu kommt, dass viele Tiere heute mit Sojaschrot gefüttert werden. Geringer Konsum von Produkten von Tieren, die mit Industriefutter ernährt werden, wirkt sich positiv auf das Omega-6/3-Verhältnis aus. Auf [www.sanomega.de](http://www.sanomega.de) finden Sie eine ausführliche Liste für Omega-6-Quellen.

### 3. Omega-3 als Nahrungsergänzung

**Natürliches Fischöl** besteht aus einem Fettsäure-Komplex von über 50 Fettsäuren, das ähnliche positive Effekte wie Fischkonsum hat. Bei der Auswahl des Öles ist die Qualität sowie die Dosierung zu beachten.

### Omega-3-Konzentrate sind **nicht** empfehlenswert

Konzentrate werden durch einen chemischen Prozess hergestellt. Dieser zerstört die natürliche Triglyzerid-Struktur und kann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen.