

Tulemuste kokkuvõte

Rasvhapete pakett

Tellimuse number:








Nimi:

Kuupäev:

Isikukood:

Sugu:

Vanus:

Analüüs	Tulemus	Normväärtus
Oomega-3 rasvhapete indeks	 5.03 %	8 - 11 %
Oomega-3 rasvhapped	 7.31 %	3.1 - 20.8 %
Oomega-6 rasvhapped	 29.66 %	18.6 - 39.6 %
Monoküllastumata rasvhapped	 17.45 %	11.6 - 29.3 %
Küllastatud rasvhapped	 45.16 %	31 - 43.7 %
Trans-rasvhapped	 0.44 %	0.1 - 2.1 %
Oomega-6/omega-3	 4	1 - 6.7

Rasvhapete paketi analüüs teostatud gaaskromatograafilisel meetodil. Analüüsi tulemus näitab erinevate rasvhapete sisaldust organismi rakkudes. Kõige olulisemaks analüüsiks pakettis on oomega-3 rasvhapete indeks erütrotsüütides, mida loetakse üheks südame-veresoonkonna haiguste väljakujunemise riskifaktoriks. Teie analüüsi tulemus on madalam normist. Oomega-3 indeks näitab eikosapentaenehappe (EPA) ja dokosaheksaenehappe (DHE) osakaalu olulistest organites, nt südames. Pikaajane madal indeksi väärtus viitab kardiovaskulaarsete haiguste väljakujunemise suurenenud riskile. Oomega-3 rasvhapped on asendamatud rasvhapped, neid peab saama kas toiduga või võib ka lisainena juurde võtta. Oomega-3 peamisest, alfa-linoleenhappest sünteesib organism magneesiumi, tsingi, vitamiin C, vitamiin B6 ja vitamiin B3 piisava sisalduse korral ise EPA ja DHE. Alfa-linoleenhape sisaldub chia-, mustasõstra-, kibuvitsaseemnetes, kreeka pähklites, rapsis- ja sojas, avokaados ja nendest taimedest pressitud õlides. Liigne alkoholi, kohvi, rafineeritud suhkrut, transrasvhapete tarbimine vähendab EPA ja DHE sünteesi. Meredes elavad rasvarikkad kalad (lõhe, makrell, heeringas, sardiin, tuunikala, tursk, forell jt) on väga head oomega-3 rasvhapete (EPA ja DHE) allikad. Peale menüüs oomega-3 rasvhapete sisalduse suurendamist on kordusanalüüsi soovitatav teha 3 kuu pärast. Oluline on oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete vahekord organismis. Nende rasvhapete tervisele optimaalne ja soovituslik suhe rakkude sees oleks 1,0-6,7. Kui suhe kaldub palju oomega-6 rasvhapete kasuks, on suurenenud mitmete haiguste tekke risk – nt osteoporoos, kroonilised põletikud, ateroskleroos. Teil on suhe korras. Oomega-6 rasvhapped saab organism toiduga, neid leidub rohkesti teravilja ja loomsete jahudega toidetud loomade lihas ja rasvas. Neid on palju ka päevalille-, viinamarja- ja maisiõlis. Täpsemat infot pakettis sisalduvate analüüside kohta patsiendiportaalis minu.synlab.ee.

NB! Teie analüüside tulemused kantakse automaatselt ka Tervise infosüsteemi, kus need on kättesaadavad arstile ja esindajale. Kui soovite piirata ligipääsu andmetele, saate seda seadistada aadressil www.digilugu.ee Vajad abi tulemuste tõlgendamisel?

[Broneeri konsultatsioon](#)