

Uw HS-Omega-3 Index is: **2.83%** en ligt dus veel lager dan het streefdoel (tussen 8-11%).

De verhouding omega-6/omega-3 is: **13:1**

en beantwoordt dus niet aan de doelstelling (tussen 5:1 en 2:1).

Wij adviseren u om uw voedingsgewoonten zeer dringend aan te passen en uw HS-Omega-3 Index over drie of vier maanden opnieuw te laten evalueren.

Wat betekent de HS-Omega-3 Index voor uw gezondheid?

Voor een goede gezondheid is een HS-Omega-3 Index van 8-11% ten zeerste aanbevolen

De HS-Omega-3 Index geeft een juiste indicatie van de hoeveelheid EPA en DHA in uw lichaam en duidt die aan door middel van het percentage van de totale hoeveelheid vetzuren in uw rode bloedcellen. Een HS-Omega-3 Index van 8% of hoger is een ideaal streefdoel voor een goede algemene gezondheid. Als uw HS-Omega-3 Index 8% of hoger is, loopt u een verlaagd risico op hart- en vaatziekten en blijven al uw lichaamscellen langer jong.



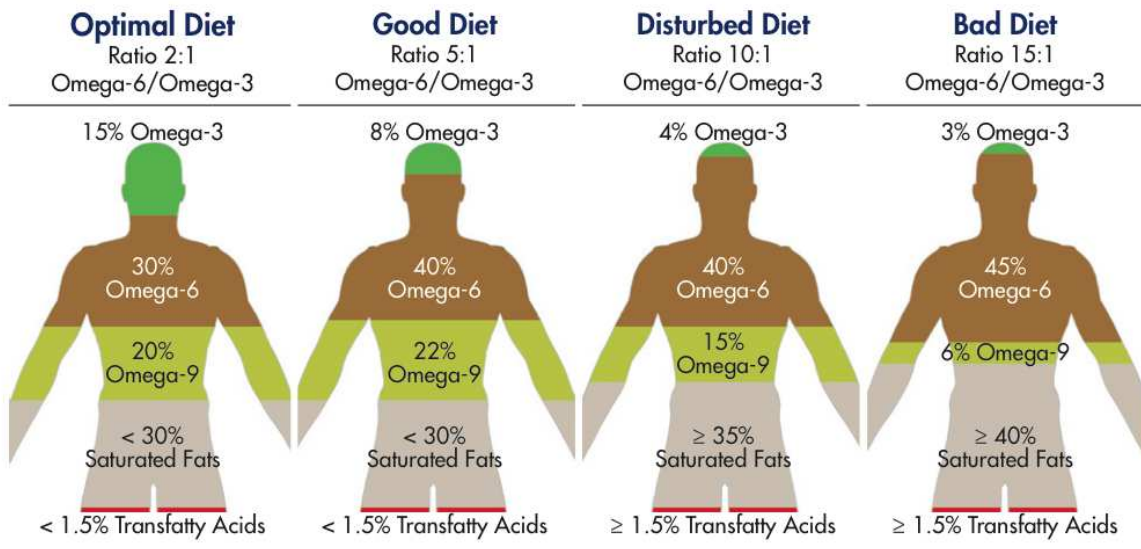
Als uw HS-Omega-3 Index slechts 4% of nog lager is, moet u uw voedingsgewoonten dringend veranderen, want dit betekent dat u een groot risico loopt op een plotse fatale hartaanval of andere hart- en vaataandoeningen.

U kunt ervoor zorgen dat uw HS-Omega-3 Index het streefdoel haalt door voldoende omega-3 vetzuren te consumeren. De twee belangrijkste omega-3 vetzuren die het verschil kunnen maken zijn eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). EPA en DHA zitten in vette en half-vette vis (zalm, sardines, heilbot, makreel, haring enzovoort), zeevruchten en schaaldieren (oesters, kreeft, scampi, garnalen enzovoort) en in zeewier en zeealgen. Er bestaan ook voedingssupplementen die EPA en DHA bevatten in verschillende concentraties en verhoudingen. Indien u ervoor kiest om een voedingssupplement in te nemen, kies dan voor een supplement van farmaceutische kwaliteit en zorg ervoor dat u minstens 500 tot 1000 mg EPA en DHA per dag inneemt (www.minami-nutrition.be).

Inzake de hoeveelheid contaminatie met giftige stoffen, worden voedingssupplementen als veilig beschouwd. Langlevende grote roofvissen (zoals tonijn, haai of zwaardvis) kunnen grote hoeveelheden zware metalen zoals methylkwik bevatten. Consumptie van grote hoeveelheden van dit soort vis wordt daarom afgeraden, zeker voor vrouwen tijdens de zwangerschap. Het consumeren van kleinere vissoorten zoals ansjovis en makreel kan geen kwaad.

Omega-6 en omega-3 in evenwicht

Uw voedingsgewoonten zijn die van een typische westerling. De meerderheid van de westerse bevolking consumeert teveel omega-6 vetzuren uit vlees, zuivelproducten en plantaardige oliën zoals saffloer-, zonnebloem-, maïs-, sesam- en pinda-olie en te weinig omega-3 vetzuren. Door uw consumptie van omega-6 vetzuren te verminderen en meer omega-3 vetzuren in te nemen, kunt u ervoor zorgen dat u de gezonde (5:1) tot optimale (2:1) verhouding tussen omega-6 en omega-3 bereikt in plaats van de hoogst ongezonde 15:1 verhouding die typisch is voor het westerse dieet.



Denk eraan dat het consumeren van alfa-linoleenzuur (ALA), een omega-3 vetzuur dat onder meer in groene bladgroenten, vlaszaad-, walnoot- en raapzaadolie zit, de verhouding tussen omega-6 en omega-3 wel zal verbeteren, maar dit zal uw HS-Omega-3 Index niet doen stijgen. Het lichaam kan ALA immers slechts in beperkte mate omzetten in EPA en DHA en deze omzetting volstaat niet om te voorzien in uw dagelijkse behoefte aan EPA en DHA. Om uw HS-Omega-3 Index te verhogen moet u "kant-en-klare" EPA en DHA innemen.

Met gezonde groeten,
Nutrogenics

Voor meer inlichtingen of toelichtingen bij deze evaluatie kunt u mailen naar:
research@nutrogenics.com

analysed by Omegamatrix

HS-Omega-3 Index[®] - Reference sheet

Omegamatrix GmbH
Am Klopferspitz 19
82152 Martinsried
Germany
www.omegamatrix.eu

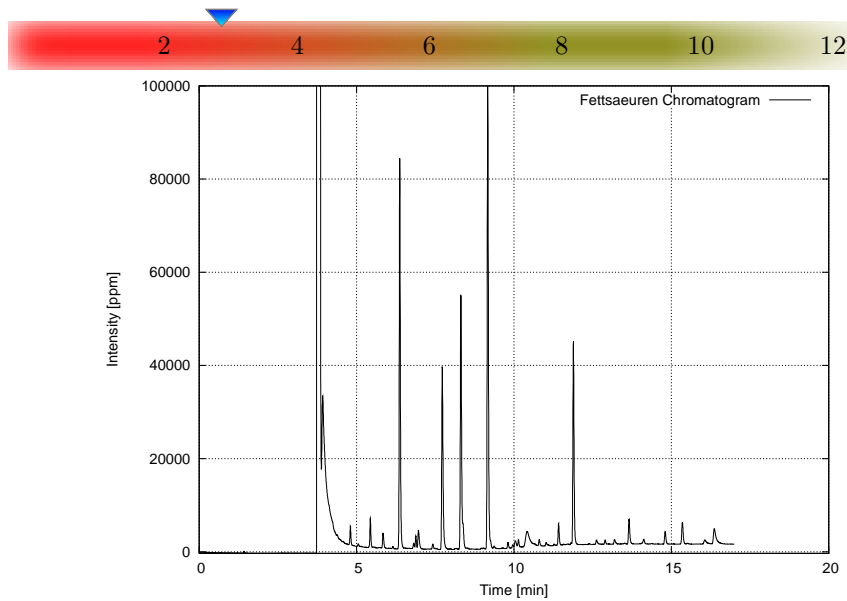
Nutrogenics

Nutrogenics
Leugstraat 51
B-2630 Aartselaar
Belgium
www.omega-3-index.com

January 19, 2011

Jansen, Norman

your HS-Omega-3 Index is: 2.83%.



Ω-3 Fatty acids: 3.31% (Sum)

α-Linolen (ALA) 18:3 ω3	0.34%
Eicosapentaen (EPA) 20:5 ω3	0.27%
Docosapentaen (DPA) 22:5 ω3	0.94%
Docosahexaen (DHA) 22:6 ω3	1.76%

Ω-6 Fatty acids: 43.60% (Sum)

Linol (LA) 18:2 ω6	27.60%
γ-Linolen (GLA) 18:3 ω6	0.35%
Dihomo-γ-linolen (DGLA) 20:3 ω6	1.24%
Arachidon (AA) 20:4 ω6	11.88%
Docosatetraen (DTA) 22:4 ω6	1.80%
Eicosadien 20:2 ω6	0.35%
C22:5n6	0.38%

Ω-9 Fatty acids: 16.71% (Sum)

Ölsäure 18:1 ω9	16.22%
Gondon 20:1 ω9	0.12%
Nervon 24:1 ω9	0.37%

Trans-Fatty acids: 0.41% (Sum)

Palmitolein 16:1 ω7t	0.15%
Elaidin 18:1 ω9t	0.09%
C18:2 ω6tt	0.03%
C18:2 ω6ct	0.01%
C18:2 ω6tc	0.13%

Saturated Fatty acids: 34.73% (Sum)

C14:0	1.01%
Palmitin 16:0	20.87%
Stearin 18:0	12.45%
Lignocerin 24:0	0.40%