

Palmitoleinsäure (16:1 w7)	9,56	mg/l		4,2 - 16,8
cis-Vaccensäure (18:1 w7)	11,41	mg/l		8,9 - 23,1
Ölsäure (18:1 w9)	231,73	mg/l		170 - 370
Gondosäure (20:1 w9)	2,55	mg/l		2,5 - 7,5
Nervensäure (24:1 w9)	62,25	mg/l		50 - 114
Einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA) gesamt	318,53	mg/l		248 - 504
Einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA) relativ	16,81	% FS ges.		16,1 - 21,6
Gesättigte Fettsäuren:				
Myristinsäure (14:0)	13,61	mg/l		5,9 - 17,5
Palmitinsäure (16:0)	409,04	mg/l		265 - 504
Stearinsäure (18:0)	244,36	mg/l		170 - 309
Arachinsäure (20:0)	8,11	mg/l		5,1 - 9,7
Behensäure (22:0)	27,70	mg/l		22 - 45
Lignocerinsäure (24:0)	70,04	mg/l		45 - 84
Gesättigte Fettsäuren (SFA) gesamt	772,86	mg/l		523 - 922
Gesättigte Fettsäuren (SFA) relativ	40,78	% FS ges.		36,3 - 40,3
Omega-6 / Omega-3-Ratio	1,28			2,0 - 6
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA) gesamt	803,69	mg/l		585 - 1058
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA) relativ	42,41	% FS ges.		40,6 - 45
Ratio Arachidonsäure / Eicosapentaensäure	2,17			5,5 - 28,5
Ratio Arachidonsäure / Dihomogammalinolensäure	4,64			5,6 - 12,2
Ratio gesättigte / einfach unges. Fettsäuren	2,43			1,70 - 2,46
Ratio gesättigte / mehrfach unges. Fettsäuren	0,96			0,84 - 0,98

Mikronährstoffdiagnostik - Befundinterpretation

Fettsäuren

Fettsäuren gesamt

Eine durchschnittliche Versorgung mit Fettsäuren lässt noch keine Rückschlüsse auf eine ausgewogene Ernährung zu, dafür ist die Differenzierung der einzelnen Fettsäuren nötig.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gesamt

Einer **guten Versorgung** mit Omega-3-Fettsäuren werden allgemein vor allem positive gesundheitliche Effekte zugesprochen, da diese Fettsäuren unter anderem **antiinflammatorisch, antiarrhythmisch sowie vasodilatatorisch** wirken. Auch für **neurologische Funktionen** sowie eine **optimale Membranfluidität** spielen sie eine wichtige Rolle.

Eine überdurchschnittlich gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren begünstigt ein