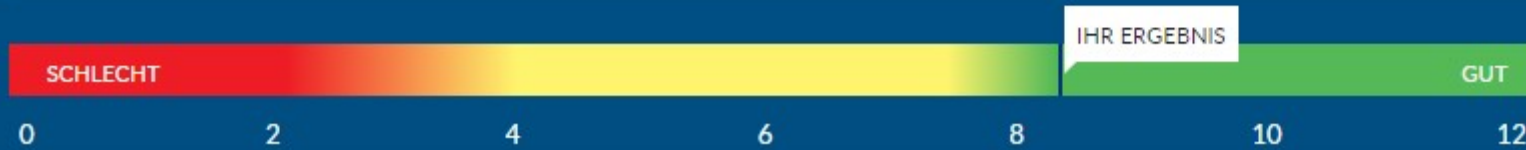


IHR ERGEBNIS:

8,2%

Ihr Omega-3 Index ist nun 8.2%. Sie konsumieren ausreichend fetten Fisch oder marine Omega 3-Fettsäuren aus Fischöl. Sie sollten Ihre Ernährungsweise beibehalten. Ein neuer Test wird in 12 Monaten empfohlen.



Ihr Omega 6 (AA)/Omega 3 (EPA) Verhältnis

IHR ERGEBNIS:

4,4:1

Dies zeigt ein etwas erhöhtes Risiko für chronische Entzündungen. Es besteht ebenso ein leicht erhöhtes Risiko für Infektionen, Verletzungen sowie für Zellschäden. Es wird empfohlen täglich mindestens 2 Gramm mariner Omega 3-Fettsäuren einzunehmen. Ein neuer Test in 5 Monaten wird angeraten, da die Lebensdauer von roten Blutkörperchen (Erythrozyten) 180 Tage beträgt.

