

Oil4Life Test rapport

Ditt resultat

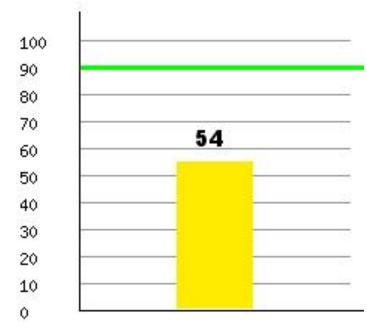
Oil4Life Test ID: b1h5r6l6 Ålder: 28
Nationalitet: Norway Använt omega-3: nei
Kön: mann Datum: 30.11.10



	Resultat	God	Måste förbättras
Ditt skyddsindex	54	90	50
Omega-3 nivå	5.8	8	4
Fettsyrabalans	5.0	3	9
Omega-6 andel	55.3	45	65

Ditt skyddsindex

Ditt skyddsindex är: **54**



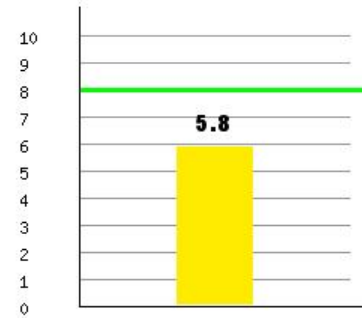
Ditt skyddsindex visar på en skala på 0-100% hur mycket ditt intagva olika fettsyror kan skydda dig mot att utveckla livsstilsproblem

Värdet har beräknats på basis av 3 skyddsfaktorer: Omega-3-nivå, Fettsyrabalans och långkedjad Omega-6 andel av totala långkedjaded Omega fettsyror

Alla skyddsfaktorerna har kalibrerats mot stora internationella studier, och de visar en väldigt hög korrelation med dessa.

Omega-3 nivå

Omega-3 nivå är **5.8**



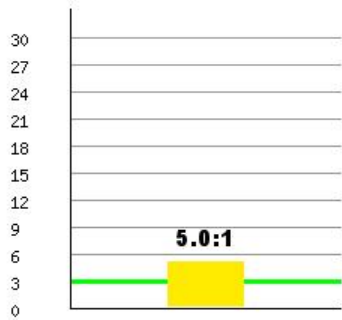
Omega-3 fettsyror från fisk (EPA och DHA) skyddar kroppen med hjälp av flera olika mekanismer.

Omega-3 nivå över 8 % av fettsyror i blodet (grön linje) har den bästa effekten på din hälsa. Omega-3 nivå under 4% ger inte någon hälsoeffekt. Dagligt intag av upp till 3 gram Omega-3 (motsvarande Omega-3 innehållet i 33 krill kapslar) leder till en Omega-3 nivå överstiger 8% av fettsyror i blodet.

Kroppens upptagshastighet av Omega-3 är av ringa betydelse för din hälsa.

Fettsyrabalans

Fettsyrabalans är: **5.0**

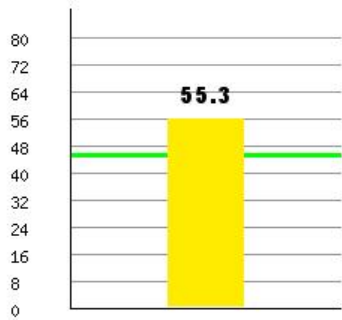


Människor behöver tillförsel av Omega-3 och Omega-6 fettsyror för att kunna leva. Dessa fettsyror tävlar i kroppen om samma platser i cellmembranen som omger cellerna, de minsta levande beståndsdelarna i kroppen. Det är vad du äter som avgör vilken av dem som vinner tävlingen.

Balansen mellan Omega-6 och Omega-3 (**Fettsyrabalansen**) är viktig för en god hälsa. En ratio under 3:1 (grön linje) har den bästa effekten på hälsan medan en ratio överstigande 9:1 inte ger några mätbara hälsofördelar.

Omega-6 andel

Omega-6 andel är: **55.3**



Fettsyror med en kedjelängd större än eller lika med C20 (sied fettsyraprofil) räknas som långkedjade fettsyror. Kroppen använder ~~de~~ som byggstenar.

Internationella studier visar att när andelen långkedjad Omega-6 av ~~de~~ totala andelen långkedjade fettsyror blir för stor i blod och vävnader ökar. En **Omega-6 andel** under 45% (grön linje) har bäst effekt på hälsan ~~medan~~ andel överstigande 65% inte har några mätbara hälsofördelar.

Fettsyraprofil

Oil4Life Test mäter de 11 viktigaste fettsyrorna i din diet, inklusive Omega-3, 6 och 9 och mättade fetter. Fettsyraprofilen visas som % av den totala andelen fettsyror. I tillägg till dina blodvärden visar den även värdena för en modellperson, beräknad på alla testade personer med skyddsindex överstigande 75%.

null				
Fettsyror	Kemiskt namn	Typ av fett	*Modellperson blodvärde %	Dina blodvärde %
Palmitinsyra (PA)	C16:0	Mättat	21.2	20.7
Stearinsyra (SA)	C18:0	Mättat	12.6	12.6
Oljesyra (OA)	C18:1	omega-9	22.2	21.8
Linolsyra (LA)	C18:2	omega-6	22.6	27.7
Alfa-linolensyra (ALA)	C18:3	omega-3	0.5	0.5
GammaLinoleic syra (GLA)	C18:3	omega-6	0.4	0.1
dihomoGamma Linolsyra (DHGLA)	C20:3	omega-6	0.9	1.1
Arakidonsyra (AA)	C20:4	omega-6	8.8	8.1
Eikosapentaensyra (EPA)	C20:5	omega-3	3.6	1.6
Docosapentaenoic syra (DPA)	C22:5	omega-3	1.9	1.7
Dokosahexaensyra (DHA)	C22:6	omega-3	5.2	4.1

* Beräknat som ett medelvärde av alla uppmätta individer med skydd över 75% (n = 432)

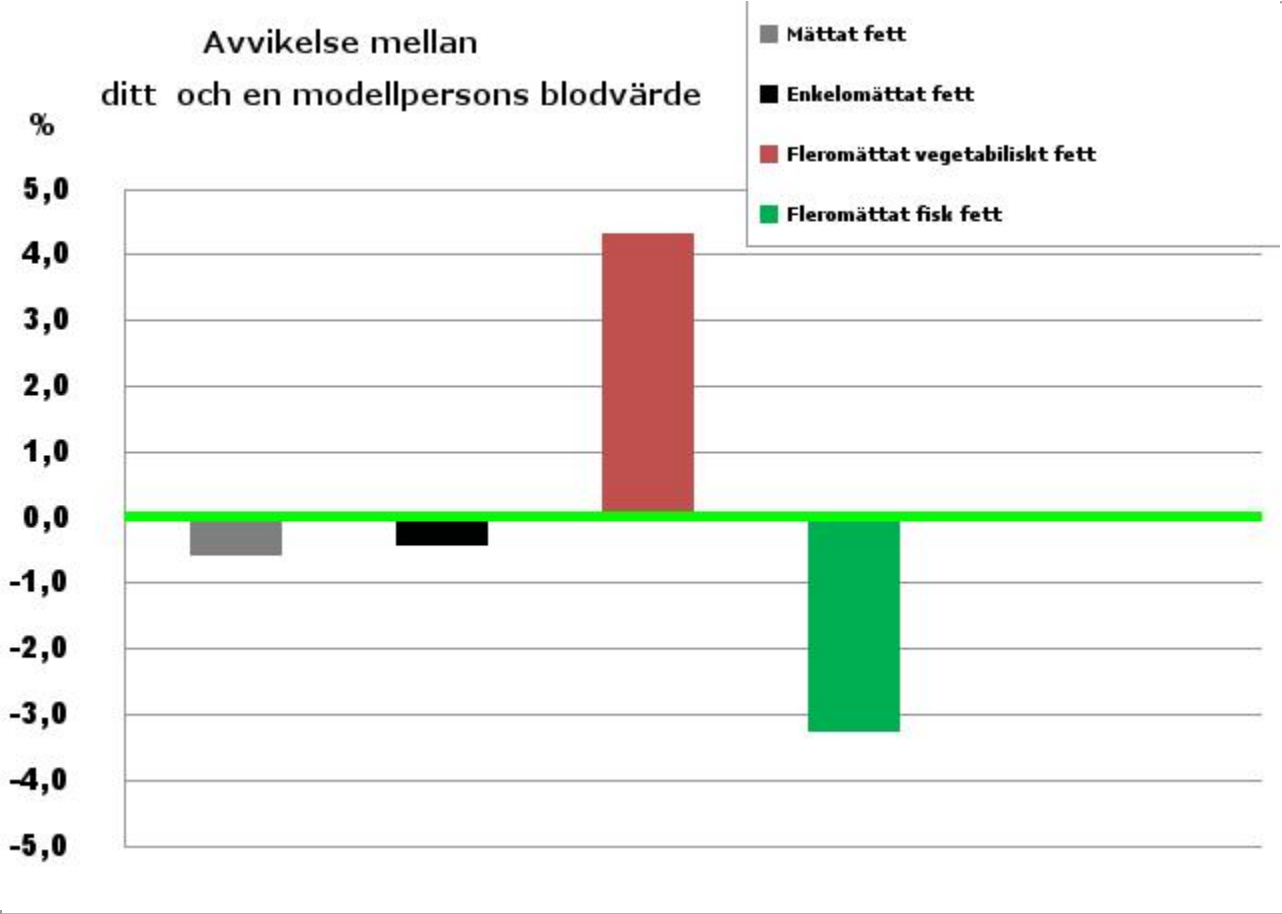
Kostråd

Målinriktade kostjusteringar

Oil4Life Test mäter nivåerna på mättat fett, enkelomättat fett, fleromättat vegetabiliskt fett och fleromättat fiskfett i blod underlag för målinriktad koständring. Vid jämförelse med modellpersonens värde kan du se vilka ändringar som rekommenderas. Detta illustreras i diagrammet och texten nedan.

Fettgrupper	*Modellperson blodvärdet %	Dina blodvärde %
Mättat fett, %	33.8	33.3
Enkelomättat Fett,%	22.2	21.8
Fleromättat vegetabiliskt fett,%	33.2	37.5
Fleromättat fisk fett,%	10.7	7.4

* Beräknat som ett medelvärde av alla uppmätta individer med skydd över 75% (n = 432)



Fettgrupper som du bör reducera ditt intag av har ett positivt värde i diagrammet (uppåtriktad stapel), fettgrupper som du bör öka ditt intag av har ett negativt värde (nedåtriktad stapel).

Följande tabell visar vilka fettgrupper som dominerar inom olika ingredienser i din diet. Om du använder den här tabellen aktivt, är det möjligt att ändra din kosthållning efter ovanstående diagrams rekommendationer.

Mättat Fett:
Om kurvan visar negativt värde (pekar nedåt) kan ett ökat intag av rent kött, kombinerat med intag av ost och mejeriprodukter rekommenderas. Vi rekommenderar INTE ett ökat intag av andra produkter som är listade under "Mättat fett" i tabellen under.
Om du har problem med att lägga om kosten i önskad riktning, förbättrar du snabbt dina värden med hjälp av rekommendationerna.

mängd Oil4Life Balance/Daily.

Kostkällor till respektive fettgrupp

➤ Mättat fett

- Feta mejeriprodukter; *mjölk, smör, grädde, ost*
- Kött
- Konditori produkter
- Torra kakor och kex
- Sky och såser
- Snabbmat, hamburgare, pizza
- Överskott kolhydrater; *socker, stärkelse, potatis, ris, och pasta*

➤ Enomättat fett (Omega-9)

- Oliv och Olivolja
- Rapsolja
- Mandlar
- Avocado
- Jordnötter
- Paranötter
- Cashewnötter
- Hasselnötter
- Pistagenötter
- Oil4Life Balance/Daily

➤ Fleromättat vegetabiliskt fett (Omega-6)

- Vegetabiliskt margarin, vegetabiliska oljor, majonäs
- Kött
- Solrosolja
- Majsolja
- Soyaolja
- Druvkärnor
- Sesamfrö

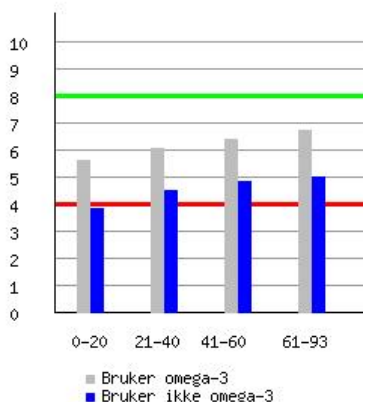
➤ Fleromättat fiskfett (Omega-3)

- Fet fisk; *lax, öring, sill, makrill, tonfisk, sardiner, stenbit*
- Oil4Life Balance
Omega-3 (och Omega-9)
- Oil4Life Daily
Omega-3 (och Omega-9)

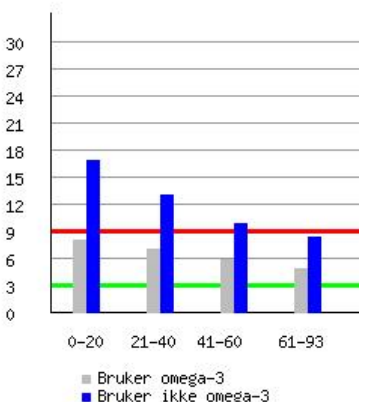
Landsgjennomsnitt

Landsgjennomsnittets kolumner viser medelverdiene av alle testede i ulike aldersgrupper oppdelte på personer som tar og ikke tar Omega-3 tillegg daglige. Verdiene oppdateres løpende.

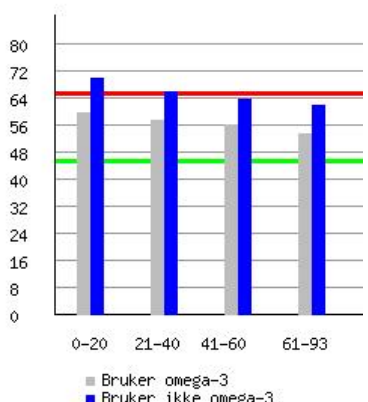
Omega-3 nivå



Fettsyrabalans



Omega-6 andel



Ditt skyddsindex

