



**Laborgemeinschaft  
für ganzheitliche Medizin**

## **Neu in der Laborgemeinschaft**

# **Fettsäure-Status Omega-3/6 Fettsäuren**

### **Im Serum**

Fettsäuren haben neben anderen Mikronährstoffen eine wichtige biochemische Bedeutung. Sie sind Energieträger, Baustoffe der Membranen von Zellen und damit für das Wachstum und die Regeneration der Zellen essentiell. Ihre Bedeutung für das Nervensystem, die Augengesundheit, das Herz-Kreislauf-System, die kindliche Entwicklung in der Schwangerschaft und das Immunsystem wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen.

Im Gegensatz zu gesättigten Fettsäuren und einfach ungesättigten Fettsäuren können Omega -3- und Omega-6-Fettsäuren vom menschlichen Organismus nicht in ausreichender Menge gebildet werden. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Da die einzelnen Fettsäuren unterschiedlich in Nahrungsmitteln enthalten sind, hat die Auswahl der Nahrung einen wesentlichen Einfluss auf den Fettsäurestatus. Dabei ist sowohl die Menge als auch das Verhältnis von Omega-3/6 Fettsäuren von besonderer ernährungsphysiologischer Bedeutung. Beide Fettsäuretypen verdrängen sich gegenseitig aus den Zellmembranen und konkurrieren im Stoffwechsel um die gleichen Enzymsysteme. Je nach zugeführter Menge der jeweiligen Fettsäure entstehen dabei aus Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren unterschiedliche Eicosanoide mit entgegengesetzter physiologischer und biochemischer Wirkung.

In der Laborgemeinschaft wird ab sofort der Status von gesättigten, einfach ungesättigten, und mehrfach ungesättigten Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren bestimmt. Gleichzeitig werden die wichtigen Verhältnisse der einzelnen Fettsäuregruppen zueinander erhoben. Dabei ist vor allem das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren wichtig, sowie der Omega-3 Index als Risikomarker für kardiovaskuläre Erkrankungen.

Ein Musterbericht ist diesem Schreiben beigelegt.

Die Bestimmung wird in der LgM zunächst einmal pro Woche angesetzt.

#### **Verantwortlich für den Inhalt:**

Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin GbR \* Grandweg 64 \* 22529 Hamburg  
Geschäftsführer: Lothar Ursinus \* Peter Farenholtz \* Thomas Pregartbauer  
Tel. 040 524 7812 0 \* Fax 040 524781219 \* [www.lgm-hh.de](http://www.lgm-hh.de) \* [info@lgm-hh.de](mailto:info@lgm-hh.de)