

DIN FETTSYRAPROFIL

OMEGA-3 FETTSYROR				OMEGA-6 FETTSYROR			
	Dina värden	Modell-person	SD		Dina värden	Modell-person	SD
Alpha-Linolensyra (ALA) 18:3 ω3	0.19	0.38	0.3	Linolsyra (LA) 18:2 ω6	14.89	17.51	3.72
Eikosapentaensyra (EPA) 20:5 ω3	0.64	3.57	0.64	Gamma-Linolensyra (GLA) 18:3 ω6	0.11	0.1	0.06
Dokosapentaensyra (DPA) 22:5 ω3	1.6	2.12	0.62	Eikosadiensyra 20:2 ω6	0.21	0.2	0.05
Dokosaheksaensyra (DHA) 22:6 ω3	4.1	5.1	0.81	Dihomo-γ-Linolensyra (DGLA) 20:3 ω6	0.73	1.02	0.31
Total Omega-3	6.53	11.17		Arakidonsyra (AA) 20:4 ω6	13.28	8.25	1.22
				Dokosatetraensyra (DTA) 22:4 ω6	1.29	0.67	0.21
				Dokosapentaensyra 22:5 ω6	0.3	0.16	0.06
				Total Omega-6	30.81	27.91	

OMEGA-7 FETTSYROR				OMEGA-9 FETTSYROR			
	Dina värden	Modell-person	SD		Dina värden	Modell-person	SD
Palmitolsyra 16:1 ω7	0.63	0.67	0.37	Oljesyra 18:1 ω9	20.72	16.76	2.22
Total Omega-7	0.63	0.67		Gadoleinsyra 20:1 ω9	0.28	0.19	0.15
				Nervonsyra 24:1 ω9	0.96	0.42	0.22
				Total Omega-9	21.96	17.37	

TRANS FETTSYROR				MÄTTADE FETTSYROR			
	Dina värden	Modell-person	SD		Dina värden	Modell-person	SD
Trans Palmitolsyra 16:1 ω7t	0.06	0.2	0.08	Myristinsyra 14:00	0.44	0.55	0.29
Elaidinsyra 18:1 ω9t	0.31	0.37	0.14	Palmitinsyra 16:0	24.7	24.51	2.22
Trans Linolsyra 18:2 ω6(tt/ct/tc)	0.14	0.19	0.05	Stearinsyra 18:0	12.92	16.01	3.13
Total Transfett	0.51	0.76		Arakinsyra 20:00	0.22	0.24	0.1
				Behensyra 22:00	0.55	0.34	0.13
				Lignocerinsyra 24:0	0.75	0.44	0.18
				Total Mättade fettsyror	39.58	42.09	

DINA MARKÖRER

Omega-6/Omega-3 Balans		
	Dina värden	Målvärden
Omega-6/-3 Ratio	20.75	1-3

HS Omega-3 Index		
	Dina värden	Målvärden
HS Omega-3 Index	5.69	8-11

Transfetter		
	Dina värden	Målvärden
Elaidin+Translinolsyra	0.45	<1%

Cellmembranflexibilitet		
	Dina värden	Målvärden
Total Omega-6 / Total Omega-3	4.76	1-3
Mättat/Fleromättat	1.05	0.9-1.3

- Avviker kraftigt från målvärde
- Avviker från målvärde