

# So ermittelst du deinen Bedarf an Omega-3 Fettsäuren:

1. Bedarfsermittlung in Abhängigkeit vom eigenen Körpergewicht
2. Bedarfsermittlung in Abhängigkeit vom Gesundheits-/ Krankheitsstatus
3. Bedarfsermittlung mittels Fettsäureanalyse  
→ Das liefert die besten Ergebnisse.

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

# Wie viel Omega-3 in Relation zum eigenen Körpergewicht?

- Als Daumenregel gilt, dass man täglich zwei Gramm Omega-3 zu sich nehmen sollte:
  - 2 Gramm bei einem Gewicht von 60 bis 80 kg
  - 1,5 Gramm bei einem Gewicht von 45 bis 60 kg
  - 1 Gramm bei 30 bis 40 kg
  - 0,5 Gramm bei 15 bis 20 kg
  - 0,25 Gramm bei 7,5 bis 10 kg
  - Für Kleinkinder: 2 Tropfen Fischöl je kg Körpergewicht

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

# Wie viel Omega-3 in Relation zum Gesundheitsstatus?

- Die Daumenregel gilt nur für Gesunde:
  - Bei Rheuma zeigen sich Verbesserungen erst ab drei Gramm Omega-3 am Tag.
  - Aber nicht nur Kranke haben einen erhöhten Bedarf: Auch Schwangere brauchen deutlich mehr Omega-3.
  - Mit zunehmendem Alter braucht man ebenfalls oft mehr Omega-3, da die Fettverdauung nicht mehr so gut funktioniert.

# Den Bedarf bestimmen mittels Fettsäureanalyse (1)

- Nur eine Fettsäureanalyse liefert eindeutige Ergebnisse!
- Vor allem kommt es auf diese Werte an:
  - Omega-3-Index (Ein guter Wert liegt zwischen 8 und 11 Prozent, bei chronischen Entzündungen sogar über 11 Prozent.)
  - Omega-6/3-Quotient bzw. AA/EPA (Ein guter Wert in der Primärprävention ist 5 : 1, in der Sekundärprävention 2 ½ : 1)

# Den Bedarf bestimmen mittels Fettsäureanalyse (2)

- Eine Fettsäureanalyse funktioniert auch im Selbsttest:
  1. Testkit bestellen
  2. Blut entnehmen aus der Fingerbeere
  3. Per Post an das Labor schicken
  4. Befundzustellung nach ca. ein bis zwei Wochen

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

