



Adresas: Dariaus ir Girėno g. 32A-1, LT-02188 Vilnius
el. p.: info@lifelab1.com
Licencijos Nr.: 4864

Protokolo sukūrimo data:
Nr.:
Ligos istorijos nr.

LABORATORINIŲ TYRIMŲ PROTOKOLAS

Paciento kodas:
Amžius:
Lytis:

Mėginio tipas: sausas kraujo lašas
Mėginio paėmimo data:
Mėginio gavimo data:
Tyrimo atlikimo data:

Indeksas / santykis	Rezultatas, matavimo vnt.	Pastabos
Omega-3 indeksas	%	
Omega-6: omega-3 santykis		

Tyrimo metodas: dujų chromatografija (GC)
Darbuotojo spauda Nr.

Šis testas nėra skirtas diagnozuoti, gydyti, ar užkirsti kelią bet kokiai ligai, arba pakeisti medicininę konsultaciją ir (arba) gydymą, gautą iš kvalifikuoto sveikatos priežiūros specialisto.

Sveiki atvykę į nepakeičiamųjų riebalų rūgščių pasaulį!

Vertiname Jūsų pasiryžimą giliau pažinti savo sveikatą ir padėsime Jums suprasti kartais painią medicininę informaciją!

Šis tyrimas parodo Jūsų kraujo omega-3 riebalų rūgščių lygį ir omega-6:omega-3 riebalų rūgščių santykį per pastaruosius 4 mėnesius. Tai panašu į glikozilinto hemoglobino (HbA1c) tyrimą, kuris atspindi ilgalaikį cukraus kiekį kraujyje. Sužinoję savo Omega-3 indeksą ir omega-6:omega-3 santykį, pagal poreikį galėsite tikslingai koreguoti savo mitybą ar jos papildymą ir taip palaikyti sveikatai palankų riebalų rūgščių balansą. *Prieš keisdami savo mitybos įpročius ar papildymą, pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu.*

Jūsų omega-3 (ω -3) indekso REZULTATAS



Omega-3 indeksas vertina, ar organizmas gauna pakankamai dviejų nepakeičiamųjų, organizmui ypač naudingų omega-3 riebalų rūgščių – eikozapentaeno rūgšties (EPR) ir dokozaheksaeno rūgšties (DHR) [1]. Šis rodiklis atspindi eikozapentaeno rūgšties (EPR) ir dokozaheksaeno rūgšties (DHR) – kiekį raudonųjų kraujo kūnelių membranose sukauptą kelių mėnesių laikotarpyje. Omega-3 indeksas siejamas su geresne širdies – kraujagyslių sistemos, smegenų ir bendros sveikatos būkle, reikšmingas gerai akių ir sąnarių veiklai [2–6].

Ką reiškia rezultatas?

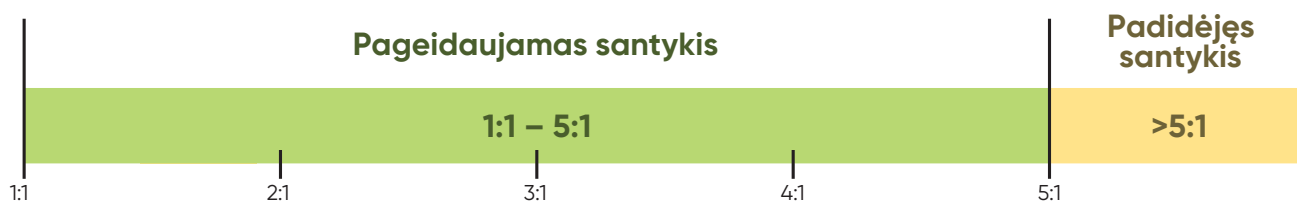
- **8–12%** omega-3 indeksas siejamas su geresne bendra sveikata ir laikomas optimaliu.
- **4–8%** laikomas vidutiniu lygiu.
- **Mažesnis nei 4%** gali rodyti omega-3 trūkumą organizme [7].

Kaip pagerinti omega-3 indeksą?

- Valgyti daugiau omega-3 turinčių produktų, ypač riebios žuvies, jūros gėrybių.
- Mažinti stipriai perdirbto maisto vartojimą.
- Pagal poreikį papildyti žuvų taukais, omega-3 ekstraktais iš dumblių, funkcinio maistu praturtintu omega-3.

Jūsų omega-6:omega-3 (ω -6: ω -3) santykio REZULTATAS

Visų omega-6 riebalų rūgščių suma dalijama iš visų omega-3 riebalų rūgščių sumos.



Omega-6 riebalų rūgštys, kaip ir omega-3, yra nepakeičiamos, todėl jų būtina gauti su maistu, pavyzdžiui, iš tam tikrų augalinių aliejų bei sėklų [8]. Jos yra svarbios mūsų ląstelių struktūrai ir normaliai organizmo veiklai, tačiau svarbu, kad jų kiekis būtų subalansuotas.

Ką reiškia rezultatas?

- Sveikatai palankiu laikomas mažesnis nei 5:1 omega-6 ir omega-3 (ω -6: ω -3) santykis. Didesnis omega-3 kiekis siejamas su geresne bendra sveikata [9].
- Didesnis omega-6 suvartojimas ir nepalankus šių riebalų rūgščių santykis siejamas su uždegiminiais procesais organizme [9,10].

Kaip pagerinti santykį?

- Didinti omega-3 turinčio maisto vartojimą.
- Mažinti stipriai perdirbtų augalinių aliejų ir itin perdirbto maisto kiekį mityboje.

Palaiykite sveikatai palankų Omega-3 indeksą

Norint palaikyti sveikatai palankų Omega-3 indeksą ar jį pagerinti, svarbu rinktis maisto produktus, kuriuose natūraliai gausu EPR ir DHR.



Riebios žuvis ir jūros gėrybės yra turtingiausi šių nepakeičiamųjų omega-3 riebalų rūgščių šaltiniai.

Žuvis ir jūros gėrybės (85 g)	EPR + DHR (mg)
Ramiojo vandenyno ir Atlantinė silkė	1708 – 1801
Atlantinė lašiša (laukinė)	1569
Atlantinė lašiša (išauginta)	1826
Didžioji lašiša (išauginta)	1087
Didžioji lašiša (laukinė)	900
Paprastasis tunas	1278
Dryžuotasis tunas	278
Kuprė	524
Vaivorykštinis upėtakis (išaugintas)	744
Atlanto sardinės (konservuotos aliejuje)	835
Kardžuvė	764
Jūros ešeris	648
Ledjūrio menkė	460
Plekšniažuvės (plekšnė / jūrų liežuvis)	255
Atlanto ir Ramiojo vandenyno paltusas	200
Austrės (išaugintos)	374
Karališkasis krabas	351
Karališkoji skumbrė	341
Lydeka	338
Šukutės	149
Mišrios krevetės	235
Šamas (laukinis)	201
Šamas (išaugintas)	76
Atlanto ir Ramiojo vandenyno menkė	134 – 136

Vertės nurodytos pagal USDA „FoodData Central“. Pateiktos reikšmės taikomos termiškai apdorotiems maisto produktams ir gali skirtis priklausomai nuo produkto paruošimo būdo. Išsamesnę informaciją apie maistinių medžiagų sudėtį rasite USDA „FoodData Central“ duomenų bazėje [11].

Literatūros sąrašas:

1. Hathaway D, Pandav K, Patel M, Riva-Moscato A, Singh BM, Patel A, Min ZC, Singh-Makkar S, Sana MK, Sanchez-Dopazo R, Desir R, Fahem MMM, Manella S, Rodriguez I, Alvarez A & Abreu R (2020) Omega 3 Fatty Acids and COVID-19: A Comprehensive Review. 52, 478–495.
2. Lange KW (2020) Omega-3 fatty acids and mental health. 4, 18–30.
3. Stanton A V, James K, Brennan MM, O'Donovan F, Buskandar F, Shortall K, El-Sayed T, Kennedy J, Hayes H, Fahey AG, Pender N, Thom SAM, Moran N, Williams DJ & Dolan E (2020) Omega-3 index and blood pressure responses to eating foods naturally enriched with omega-3 polyunsaturated fatty acids: a randomized controlled trial. 10, 15444.
4. Harris WS & Von Schacky C (2004) The Omega-3 Index: A new risk factor for death from coronary heart disease? 39, 212–220.
5. Yassine HN (2022) The omega-3 index in Alzheimer's disease: Ready for prime time? 116, 1474–1475.
6. Jo S, Harris WS, Tintle NL & Park Y (2022) Association between Omega-3 Index and Hyperglycemia Depending on Body Mass Index among Adults in the United States. 14.
7. Tomczyk M, Heilesen JL, Babiarz M & Calder PC (2023) Athletes Can Benefit from Increased Intake of EPA and DHA—Evaluating the Evidence. 15.
8. Egalini F, Guardamagna O, Gaggero G, Varaldo E, Giannone B, Beccuti G, Benso A & Broglio F (2023) The Effects of Omega 3 and Omega 6 Fatty Acids on Glucose Metabolism: An Updated Review. 15.
9. Mariamenatu AH & Abdu EM (2021) Overconsumption of Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acids (PUFAs) versus Deficiency of Omega-3 PUFAs in Modern-Day Diets: The Disturbing Factor for Their "Balanced Antagonistic Metabolic Functions" in the Human Body. 2021, 8848161.
10. Mahesty IR, Sulchan M & Kartini A (2020) Omega-6/omega-3 ratio serum, omega-3 index, and HS-CRP serum in obese adolescents aged 16–18 years. 4, 163–168.
11. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central. Available at: <https://fdc.nal.usda.gov/> (Žiūrėta 2026 m. liepos mėn.)