

ZINZINO BALANCE TEST REPORT

Ihre ID: C5TE2D953

Datum: 06.09.2017

Land: Germany

Geschlecht: female

Alter: 9

BalanceOil: No

BalanceShake: No

Andere Omega-3: No



Indikatoren	Ziel	Ihr Stand
Ihr Schutz (Fettsäuren-Profilwert)	above 90 %	0.0
Omega-3 (EPA+DHA) Niveau	above 8 %	1.8
Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Balance	below 3:1	29.1
Arachidonsäure (AA) Bildungseffizienz	above 30 %	54.4
Kennzahl Membranfluidität	below 4	23.4
Kennzahl Mentale Stärke	below 1	5.4

Verzeichnis der gemessenen Fettsäuren

	Chemischer Nr.	Fettart	Zielwert	Ihr Wert*	Differenz
Palmitinsäure	C16:0	Gesättigtes	23.7	24.9	1.2
Stearinsäure	C18:0	Gesättigtes	13.1	18.2	5.1
Ölsäure	C18:1	omega-9	21.8	23.8	2.0
Linolsäure	C18:2	omega-6	19.9	18.2	-1.7
Alpha-Linolsäure (Pflanzlich)	C18:3	omega-3	0.6	0.2	-0.4
Gamma-Linolsäure	C18:3	omega-6	0.2	0.2	-0.0
Dihomogammalinolensäure	C20:3	omega-6	1.1	1.7	0.6
Arachidonsäure (AA)	C20:4	omega-6	8.4	9.9	1.5
Eicosapentaensäure (EPA)	C20:5	omega-3	4.1	0.3	-3.8
Docosapentaensäure (DPA)	C22:5	omega-3	2.2	1.0	-1.2
Docosahexaensäure (DHA)	C22:6	omega-3	5.0	1.5	-3.5

Ratschläge zur langfristigen Ernährungsumstellung gründen sich auf der Tatsache, dass die hauptsächlichen Ernährungsquellen verschiedene Fettsäure-Gruppenprofile bereitstellen.

Fat groups with main sources in your diet

<p>➤ Saturated fat</p> <ul style="list-style-type: none">• Fatty dairy products: milk, butter, cream cheese• Meat• Cakes and pastries• Biscuits and crackers• Sauces• Fast food, hamburgers, pizza• Surplus carbohydrates: sugar, starch, white bread, potatoes, rice and pasta	<p>➤ Monounsaturated fat (Omega-9)</p> <ul style="list-style-type: none">• Olives and oliveoil• Rapeseed oil• Almonds• Avocado• Peanuts• Brazil nuts• Cashew nuts• Hazelnuts• Pistachio nuts
<p>➤ Polyunsaturated vegetable fat (Omega-6)</p> <ul style="list-style-type: none">• Vegetable margarine, vegetable oils, mayonnaise, mayonnaise-covered salads• Meat• Sunflower oil• Corn oil• Soybean oil• Grapeseed• Sesame seeds	<p>➤ Polyunsaturated fish fat (Omega-3)</p> <ul style="list-style-type: none">• Fatty fish: salmon, trout, herring, mackarel, tuna fish, sardines, wolf-fish, flounder• Zinzino BalanceOil To restore and maintain the balance.• Zinzino BalanceShake To restore and maintain the balance.

Jede Ernährung – auch eine ausgewogene – wird immer Abweichungen von einer durchschnittlichen, ausgewogenen Ernährung zeigen. Wenn Ihr „Fettsäuren-Profilwert“ über 90 % liegt, brauchen Sie an der Ausgewogenheit Ihrer Ernährung nichts zu verändern. Unsere Ratschläge sollten nicht befolgt werden, um die Energieaufnahme zu erhöhen, wenn Ihr Body-Mass-Index über 25 liegt (BMI = Ihr Gewicht in Kilogramm, geteilt durch Ihre Körpergröße in Metern x Körpergröße in Metern).

Spezielle Ernährungsempfehlung bezüglich Arachidonsäure (AA)

Personen mit einer Bildungseffizienz für Arachidonsäure (AA) von unter 30 % wird empfohlen, täglich Lebensmittel zu verzehren, die Omega-6 Arachidonsäure (AA) enthalten, wie Eigelb, Knochenmark und Fleisch von mit Getreide gefüttertem Geflügel und anderen mit Getreide gefütterten Tieren.

Gesättigtes Fett (nicht-essentiell)

Wenn Sie die Aufnahme von gesättigtem Fett reduzieren wollen, um Ihren „Fettsäuren-Profilwert“ und die „Kennzahl Membranfluidität“ zu verbessern, sollten Sie den Verzehr von Nahrungsmitteln vermeiden, die unter der Überschrift „Gesättigtes Fett“ in Abbildung 1 aufgelistet sind, oder zu den fettarmen Varianten dieser Nahrungsmittel übergehen. Beachten Sie, dass übermäßig vorhandener Zucker in Ihrer Nahrung in gesättigtes Fett umgewandelt und als solches in Zellwänden und Fettgewebe gespeichert wird. Die Reduzierung des Zucker- und Stärkeverzehrs wird also ebenfalls das Niveau gesättigten Fetts im Körper reduzieren.

Ein gesteigerter Verzehr von reinem Fleisch und ein begrenzter Verzehr von Käse und anderen Milchprodukten wird empfohlen, wenn Sie den Verzehr gesättigten Fettes erhöhen müssen. Im Allgemeinen empfehlen wir keine erhöhte Aufnahme aus Produktgruppen, die unter der Überschrift „Gesättigtes Fett“ aufgeführt sind.

Einfach ungesättigtes Fett (nicht-essentiell)

Verteilung der Fettgruppen

	Zielwert	Ihr Wert*	Differenz
Gesättigtes Fett, %	36.8	43.1	6.3
Einfach ungesättigtes Fett, %	21.8	23.8	2.0
Mehrfach ungesättigtes Pflanzenfett, %	30.2	30.2	-0.0
Mehrfach ungesättigtes Fischfett, %	11.3	2.9	-8.5

Ernährungs-Indikatoren	Aufnahme von Omega3 (EPA & D	Aufnahme von BalanceOil / BalanceShak
Ihr Schutz (Fettsäuren-Profilwert)		Highly Recommended
Omega-3 (EPA+DHA) Niveau		Highly Recommended
Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Balance		Highly Recommended
Arachidonsäure (AA) Bildungseffizienz		Highly Recommended
Kennzahl Membranfluidität		Highly Recommended
Kennzahl Mentale Stärke		Highly Recommended
Fettart	Verzehr	
Gesättigtes Fett, %	↓	
Mehrfach ungesättigtes Pflanzenfett, %	↑	
Einfach ungesättigtes Fett, %	↓	
Mehrfach ungesättigtes Fischfett, %	↑	

Die Evolution des Menschen – Ernährung und Gesundheit

Die schnellen Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten innerhalb kürzester Zeit, wie sie sich in den letzten 100–150 Jahren abspielten, sind ein völlig neues Phänomen in der Geschichte der menschlichen Entwicklung. Dies trifft in besonderem Maße auf den Verzehr der essentiellen Fettsäuren Omega-6 und Omega-3 und Antioxidantien aus pflanzlicher Nahrung zu [3]. Fertiggerichte und verarbeitete Lebensmittel haben unseren Kalorienkonsum in Richtung Pflanzenöle, Fleisch, Zucker und Stärke und weg von komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen und frischem Gemüse gekehrt [4, 5]. Diese ungesunden Trends werden durch das Nachlassen körperlicher Betätigung um 50 % noch verschärft. Kurz gesagt: Unsere Ernährung hat sich in den letzten 100–150 Jahren von einer ausgewogenen und entzündungshemmenden in eine unausgewogene und entzündungsfördernde Ernährung verändert. Solche Ernährungsänderungen und die nachlassende körperliche Betätigung hatten einen schwerwiegenden Einfluss auf unsere Gesundheit.

Fettsäuren sind für viele Funktionen verantwortlich, die für eine normale physiologische Gesundheit notwendig sind. Der Beitrag von Fett zu unserer Energieversorgung ist sowohl qualitativ als auch quantitativ wichtig. Außer schiere Energiespeicher zu sein, sind sie auch äußerst wichtig für die Struktur und Funktion der Zellwände und als lokale „Hormon“-Übermittler. Unausgewogenheiten im Fettsäureniveau sind dafür bekannt, Einfluss auf den klinischen Verlauf verschiedener Krankheiten zu haben, die mit dem Lebensstil in Verbindung gebracht werden [6, 7, 8, 9, 10]. (Omega-6- und Omega 3-Fettsäuren)

Wenn Sie die Aufnahme von einfach ungesättigtem Fett reduzieren müssen, um Ihren „Fettsäuren-Profilwert“ und die „Kennzahl Membranfluidität“ zu verbessern, sollten Sie den Verzehr von Nahrungsmitteln vermeiden, die unter der Überschrift „Einfach ungesättigtes Fett (Omega-9)“ in Abbildung 1 aufgelistet sind.

Einfach ungesättigte Fette werden im Allgemeinen als gesünder als gesättigte Fette betrachtet, obwohl der Körper in der Lage ist, beide Fettsäuregruppen aus verschiedenen Grundstoffen wie Proteinen und Kohlenhydraten zu produzieren. In der traditionellen, niederkalorischen sogenannten Mittelmeerdät liegt das Ernährungsverhältnis von einfach ungesättigten zu gesättigten Fettsäuregruppen nahe 2:1. In Zinzino Balance-Produkten liegt das Verhältnis von einfach ungesättigten und gesättigten Fettsäuren ebenso wie in der Mittelmeerdät bei 2:1.

Mehrfach ungesättigtes pflanzliches Fett (essentiell)

Wenn Sie den Verzehr von mehrfach ungesättigtem pflanzlichem Fett reduzieren wollen, um Ihren „Fettsäuren-Profilwert“ und Ihre „Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Balance“ zu verbessern, sollten Sie den Verzehr, der in Abbildung 1 unter „Mehrfach gesättigtes Fett (Omega-6)“ aufgeführten Produkte reduzieren oder zu den fettarmen Varianten dieser Produkte übergehen.

Versuchen Sie, Nahrungsmittel zu vermeiden, die auf der Basis von Pflanzenölen mit hohem Omega-6-Anteil wie Sonnenblumenöl, Maisöl und Sojaöl hergestellt sind. Sie können den Verzehr von Omega-6 bereits reduzieren, wenn Sie nur zu Produkten übergehen, die auf der Basis von Pflanzenölen mit niedrigem Omega-6-Anteil wie Olivenöl und Rapsöl hergestellt sind. Wenn Ihre Testergebnisse aufweisen, dass der Verzehr erhöht werden sollte, können Sie die Aufnahme dieser Produkte erhöhen.

Mehrfach ungesättigtes Fischfett (essentiell)

Die moderne westliche Ernährung enthält im Allgemeinen zu wenig Omega-3 im Vergleich mit der Ernährung, die in der Evolution des Menschen eine Rolle spielte und die half, unsere Gene zu etablieren. Das heißt, dass die meisten Menschen ihren Verzehr von mehrfach ungesättigtem Fischfett mit der Nahrung erhöhen müssen. Da pflanzliches Omega-3 (ALA) im Körper nicht in ausreichendem Maße in EPA and DHA umgewandelt wird, sind die einzigen Nahrungsquellen, die zur Erhöhung der Aufnahme von mehrfach ungesättigtem Fischfett zur Verfügung stehen, die verschiedenen fetten Fischarten, wie sie unter der Überschrift „Mehrfach ungesättigtes Fischfett (Omega-3)“ in Abbildung 1 aufgelistet sind.

Der Verzehr von „Mehrfach ungesättigtem Fischfett (Omega-3)“ verbessert die folgenden Ernährungsindikatoren:

- Fettsäuren-Profilwert
- Omega-3 (EPA+DHA) Niveau (%)
- Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) Balance
- Balance von Gesättigtem Fett/Omega-3 (EPA+DHA), „Kennzahl Membranfluidität“
- Balance von Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA+DHA). („Kennzahl Wohlbefinden“)

Der tägliche Bedarf an marinem Omega-3 EPA und DHA hängt vom Körpergewicht ab. Erwachsene mit einem Gewicht von 80 kg müssen etwa 3 Gramm Omega-3 (EPA + DHA) täglich konsumieren, um das Omega-3 (EPA+DHA) Niveau über 8 % zu bringen. Das Minimum von 4 % Omega-3 (EPA+DHA) Niveau im Fettsäurenprofil erfordert eine tägliche Aufnahme von mindestens 0,5 Gramm Omega-3 (EPA+DHA). Die meisten Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt empfehlen eine tägliche Dosis von marinem Omega-3 zwischen 150 Milligramm und 1,5 Gramm. Dies ist viel zu wenig, um das Ernährungsziel über 8 % Omega-3 (EPA+DHA) Niveau zu erreichen, wenn solche Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel nicht mit dem täglichen Verzehr von fettem Fisch kombiniert werden. Der tägliche Verzehr von 0,15 ml/kg Körpergewicht aus BalanceOil oder von 0,5 g/kg Körpergewicht aus BalanceShake versorgt Sie mit der erforderlichen Menge an marinem Omega-3.

Fettsäure - Quellen in Ihrer Ernährung

Ihre Ernährung spiegelt sich im Fettsäurenprofil Ihres Blutes wider. Ihr persönliches Fettsäurenprofil wird Ihnen in Ihrem Heimtest aufgezeigt und bildet die Basis für unsere Empfehlungen dazu, wie Sie Ihre Ernährung umstellen könnten. Das Fettsäurenprofil stellt einen Überblick über die elf wichtigsten Fettsäuren in Ihrem Blut dar (98 % der Gesamtheit der Fettsäuren). Um Ihre Ernährung effektiv anpassen zu können, müssen Sie den Fettsäuregehalt normaler Nahrungsmittel kennen.

Beinahe alle Nahrungsmittel enthalten viele verschiedene Fettsäuren, einschließlich gesättigter, einfach gesättigter und mehrfach gesättigter Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Die Fettsäuremengen variieren jedoch von Lebensmitteln zu Lebensmitteln. Dies macht es möglich, den Fettsäureverzehr zu verändern, indem man andere Nahrungsmittel verzehrt.

Im Folgenden finden Sie eine Beispielaufzählung, die lediglich als Richtlinie für diejenigen Lebensmittel dienen soll, die als Quelle der elf verschiedenen Fettsäuren gelten:

1. Palmitinsäure, C16:0, gesättigt
2. Stearinsäure, C18:0, gesättigt
3. Ölsäure, C18:1, Omega-9
4. Linolsäure, C18:2, Omega-6
5. Alpha-Linolsäure, C18:3, Omega-3
6. Gamma-Linolsäure, C18:3, Omega-6
7. Dihomogammalinolensäure, C20:3, Omega-6
8. Arachidonsäure (AA), C20:4, Omega-6
9. Eicosapentaensäure (EPA), C20:5, Omega-3
10. Docosapentaensäure (DPA), C22:5, Omega-3
11. Docosahexaensäure (DHA), C22:6, Omega-3

Palmitinsäure, C16:0, gesättigt

- Milch und Milchprodukte wie Butter, Sahne, Eiscreme, saure Sahne, Joghurt, Käse u. a.
- Rotes Fleisch und Produkte aus rotem Fleisch
- Palmöl und Produkte, die Palmöl enthalten, wie Gebäck, Cracker, Bratkartoffeln, Kartoffelchips usw.
- Kokosnuss und Kokosöl
- Avocado und Produkte aus Avocado
- Geflügelfleisch und Geflügelfleischprodukte
- Eier und Eierprodukte
- Verschiedene Nüsse wie Mandeln, Erdnüsse und Paranüsse
- Weizen und Weizenprodukte

Stearinsäure, C18:0, gesättigt

- Milch und Milchprodukte wie Butter, Sahne, Eiscreme, saure Sahne, Joghurt, Käse u. a.
- Rotes Fleisch und Produkte aus rotem Fleisch
- Palmöl und Produkte, die Palmöl enthalten, wie Gebäck, Cracker, Bratkartoffeln, Kartoffelchips usw.
- Kokosnuss und Kokosöl
- Avocado und Produkte aus Avocado
- Geflügelfleisch und Produkte aus Geflügelfleisch
- Eier und Eierprodukte
- Verschiedene Nüsse wie Mandeln, Erdnüsse und Paranüsse
- Weizen und Weizenprodukte

Ölsäure, C18:1, Omega-9

- Pflanzenöle wie Olivenöl, Rapsöl und Sesamöl
- Avocado und Produkte aus Avocado
- Verschiedene Nüsse wie Mandeln, Erdnüsse, Walnüsse, Haselnüsse und Paranüsse
- Zinzino Balance-Produkte

Linolsäure, C18:2, Omega-6

- Pflanzenöle wie Maisöl, Sonnenblumenöl und Sojaöl
- Schweinefleisch und Schweinefleischprodukte
- Palmöl und Produkte, die Palmöl enthalten, wie Gebäck, Cracker, Bratkartoffeln, Kartoffelchips usw.
- Avocado und Produkte aus Avocado
- Geflügelfleisch und Geflügelfleischprodukte
- Eier und Eierprodukte
- Weizen und Weizenprodukte

Alpha-Linolsäure, C18:3, Omega-3

- Pflanzenöle wie Rapsöl und Leinöl
- In Spinat und Rosenkohl vorhanden
- In Beeren wie Blaubeeren und Preiselbeeren vorhanden
- In Walnüssen vorhanden

Gamma-Linolsäure, C18:3, Omega-6

- In kleinen Mengen in Pflanzenöl und Fleisch vorhanden

Dihomogammalinolensäure, C20:3, Omega-6

- In kleinen Mengen in Nachtkerzenöl und Samen schwarzer Johannisbeeren vorhanden

Arachidonsäure (AA), C20:4, Omega-6

- Rotes Fleisch und Produkte aus rotem Fleisch
- Schweinefleisch, Schweinefett und Schweinefleischprodukte
- Lammfleisch und Lammfleischprodukte

- Geflügelfleisch und Geflügelfleischprodukte
- Eier und Eierprodukte

Eicosapentaensäure (EPA), C20:5, Omega-3

- Fetter Fisch und Produkte aus fettem Fisch
- Weißfischleber
- Meeresfrüchte und Algen
- Zinzino Balance-Produkte

Docosapentaensäure (DPA), C22:5, Omega-3

- Fetter Fisch und Produkte aus fettem Fisch
- Weißfischleber
- Robbenöl
- Meeresfrüchte und Algen
- Zinzino Balance-Produkte

Docosahexaensäure (DHA), C22:6, Omega-3

- Fetter Fisch und Produkte aus fettem Fisch
- Weißfischleber
- Meeresfrüchte und Algen
- Zinzino Balance-Produkte

Literaturhinweise

1. Eaten and Konner, 1985. *N Engl J Med*; 312: 283-289.
2. Leaf and Weber, 1987. *Am J Clin Nutr*; 45: 1048-1053.
3. Simopoulos, 2004. *Food Rev Int*; 20 (1): 77-90.
4. Clayton P, Rowbotham J. *J R Soc Med* 2008; 101(9): 454-462.
5. Drewnowski and Popkin, 1997. *Nutr Rev*; 55 (2): 31-43.
6. Simopoulos, 1991. *Am J Clin Nutr* 1991; 54(3): 438-463.
7. Simopoulos, 2002. *Biomed Pharmacother*; 56(8): 365-79.
8. Ruxton et al. 2004. *J Hum Nutr Dietet*, 17: 449-459.
9. McCusker and Grant-Kels, 2010. *Clin Dermatol*; 28: 440-445.
10. Bazan et al., 2011. *Annu Rev Nutr*; 21; 31: 321-351.
11. Blasbalg, 2011. *Am J Clin Nutr*; 93 (5): 950-962.
12. Simopoulos, A.P., 2011. *Mol Neurobiol*, 44(2): 203-215.
13. Burdge, 2004. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*; 7: 137-144.
14. Stark et al., 2008. *Nutr Rev*; 66 (6): 326-332.
15. Burdge and Calder, 2005. *Reprod Nutr Dev*; 45: 581-589.
16. Simopoulos, 2010. *OCL*; 17 (5): 267-275.
17. World Health Organization, 2003. *WHO Technical Report Series 916*. Geneva.
18. Crowe et al., 2011. *Eur Heart J*; 32(10): 1235-1243.
19. Covas, 2007. *Pharmacol Res*; 55: 175-186.
20. Lopez-Miranda et al., 2010. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*; 20 (4): 284-294
21. Covas, 2006, *Free Rad Biol Med*, 40: 608-616
22. Covas et al., 2006, *Annals of Internal Medicine*, 145: 333-34