

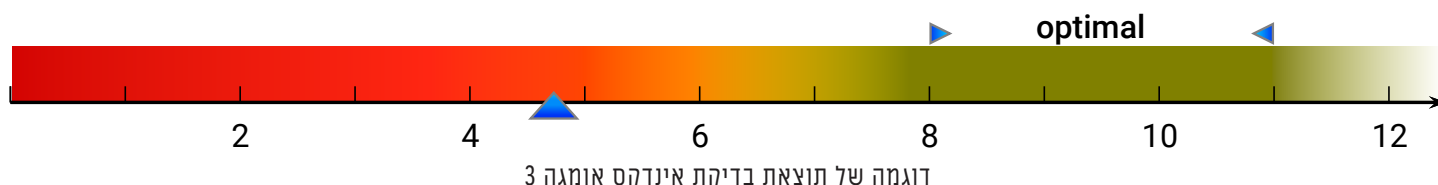
המדריך לקריאת תוצאת בדיקת אינדקס אומגה 3

בקצרה: מהי בדיקת אינדקס אומגה 3?

בדיקת אינדקס אומגה 3 בודקת כמה EPA ו-DHA – שתי חומצות השומן המרכזיות מסוג אומגה 3 – נמצאות במעטפת תאי הדם האדומים. התוצאה משקפת את הצריכה התזונתית של אומגה 3 ב-3 חודשים שקדמו לביצוע הבדיקה, ולא רק את מה שנאכל בימים האחרונים. מעבר לאינדקס אומגה 3, הדוח כולל גם פירוט של 26 חומצות שומן נוספות ויחסים ביניהן, כגון אומגה 6, אומגה 9, חומצות שומן רוויות, טראנס ויחסי אומגה 6 : אומגה 3 EPA:AA.

המדד המרכזי בדוח נקרא **אינדקס אומגה 3**. הוא מבטא את אחוז ה-EPA וה-DHA מתוך כלל חומצות השומן שנמדדו. בדוח של מעבדת Omegamatrix הגרמנית התוצאה מופיעה בראש הדוח ומושויית לטווח יעד של 8%-12%.

Your HS-Omega-3 Index is: 4.73%



מה המשמעות של התוצאה שלי?

תוצאת אינדקס אומגה 3 משקפת את רמות EPA ו-DHA בתאי הדם האדומים ביחס לטווח היעד 8%-12%.

ככל שהתוצאה נמוכה יותר, כך החסר משמעותי יותר. הטבלה הבאה מציגה את משמעות התוצאה ואת ההמלצה הכללית. הבדיקה אינה מאבחנת מחלה, אך מסייעת לזהות מחסור שניתן לתקן על ידי מינון מתאים של תוסף אומגה 3 ובכך להסיר את גורם הסיכון של מחסור באומגה 3.

משמעות	תוצאה	השפעות בריאותיות
רמה נמוכה מאוד – מחסור חמור	פחות מ-4%	גורם סיכון משמעותי, לבעיות לב וכלי דם, דלקתיות כרונית, ADHD, דיכאון/חרדה, מיגרנה ועין יבשה ועוד.
רמה נמוכה עד בינונית – מתחת לטווח היעד	4%-6%	גורם סיכון לכל המחלות הנ"ל וגם לסיכונים הריון שונים ולמחלות הקשורות באימון גופני עצים ופציעות ספורט. מומלץ להעלות את האינדקס ל-8%-12% באמצעות תזונה ו/או תוסף מותאם.
מחסור קל	6%-8%	גורם סיכון בינוני לאלרגיות, רגישויות שונות לסביבה כמו מזון אבק וגורמים אלרגיים, הפרעות קשב ותסמונות נוירופסיכיאטריות שונות.
טווח המטרה הרצוי	8%-12%	טווח יעד מיטבי, הקשור בהפחתה משמעותית בסיכון למצבי בריאות הנקשרים למחסור באומגה 3.
רמה גבוהה	מעל 12%	רמה גבוהה מהנדרש. לרוב אין בכך חשש, אך אין יתרון ידוע בשאיפה מעל טווח היעד. ניתן לשקול הפחתת מינון בהתאם לצריכה האישית.



OMEGA INDEX

מה עושים עם התוצאה:

מאתרים את ערך אינדקס אומגה 3 בדוח, משווים לטווח היעד 8%-12%, ואם התוצאה נמוכה מ-8% - נעזרים [במחשבון המינונים](#) באתר אומגה גליל להתאמת מינון יומי של EPA+DHA, ובדקים שוב לאחר 3 חודשים.

המלצת נטילה נכונה של תוסף אומגה 3 - בליווי מזון שומני

כדי לשפר את הספיגה, חשוב ליטול אומגה 3 בסמוך לארוחה המכילה כמות מספקת של שומן. לא רק עצם הנוכחות של שומן חשובה, אלא גם הכמות: כמות קטנה מדי עלולה שלא לתמוך בספיגה מיטבית, ולכן כדאי להצמיד את הנטילה למקור שומן משמעותי יותר. דוגמאות פרקטיות: חופן אגוזי פקאן/מלך/מקדמיה/לוז/שקדים, חצי אבוקדו עם כף שמן זית, 3 כפות טחינה גולמית, 2 פרוסות גבינה צהובה 28% ועוד. החשיבות של נטילת אומגה 3 עם מזון שומני הוכחה מחקרית ועשויה לשפר את יעילות הספיגה פי 1.5 עד פי 2, כלומר מיעילות ספיגה של 50% או 70% ליעילות ספיגה של 100%.

עם מה לא לקחת:

מומלץ להרחיק את הנטילה כשעתיים מאכילת בשר אדום ונטילת תוספי ברזל המורידים את יעילות האומגה 3 על ידי חמצון שלה בקיבה ומארוחות עשירות מאוד בסיבים תזונתיים, כגון ארוחה המבוססת על קטניות מכיוון שמזון עתיר סיבים מונע ספיגת שומנים באופן כללי וגם ספיגת אומגה 3.

למה המחסור נפוץ גם אצל מי שאוכל דגים?

לא כל אכילת דגים מספקת כמות משמעותית של EPA ו-DHA - שתי חומצות השומן המרכזיות שנמדדות באינדקס אומגה 3. דגים רזים או דגי בריכות, כמו אמנון ונסיכת הנילוס, מכילים לרוב פחות אומגה 3, בין היתר משום שתכולת חומצות השומן שלהם מושפעת מסוג המזון שניתן להם בגידול. גם טונה בשימורים אינה תמיד מקור עשיר ל-EPA ו-DHA, ותכולתה משתנה לפי סוג הדג ואופן העיבוד. אפילו בסלמון, שנחשב לדג עשיר יותר באומגה 3, תכולת EPA ו-DHA עשויה להשתנות מאוד, ובמחקרים דווח על ירידה לאורך השנים, בין היתר בעקבות שינויים בהרכב המזון בחוות הגידול. לעומת זאת, דגי ים קטנים ושומניים כמו סרדינים, אנשובי, מקרל והרינג נחשבים בדרך כלל למקור עשיר יותר לאומגה 3, גם כאשר הם מגיעים בקופסאות שימורים. לכן, כאשר אינדקס אומגה 3 נמוך, חשוב לבדוק לא רק אם אוכלים דגים, אלא אילו דגים, באיזו תדירות ובאיזו כמות - ולעיתים יש צורך במקור ישיר ומותאם של EPA ו-DHA.



האם מומלץ לשלב ויטמין E?

במקביל לנטילת אומגה 3, ובייחוד כאשר מדובר במינונים גבוהים או במצבי בריאות שבהם קיימת נטייה לעומס מחמצן גבוה, מומלץ שילוב של ויטמין E. ויטמין E הוא נוגד חמצון מסיס שומן, המסייע בהגנה על חומצות שומן רב-בלתי רוויות, ובהן EPA ו-DHA, מפני תהליכי חמצון בגוף. המטרה היא לתמוך בשמירה על איכות חומצות השומן עד הגעתן ושילובן ברקמות היעד. ניתן לקבל ויטמין E גם מהתזונה, בעיקר מאגוזים וזרעים-בעיקר שקדים, אגוזי לוז וגרעיני חמניה, טחינה, שמן זית ועוד. אם מזונות אלו אינם נצרכים באופן יומיומי ומגוון, מומלץ תיסוף ויטמין E במינון מותאם למינון האומגה 3, בהתאם למחשבון המינונים של אומגה גליל.

בעמודים הבאים - מילון מונחים: למי שרוצה להבין לעומק מה רואים בגרף

הדוח מבוסס על בדיקת גז כרומוטוגרפיה - שיטה מעבדתית המשמשת להפרדה, זיהוי וכימות של חומצות השומן בדגימת הדם. הגרף המופיע בדוח נקרא כרומוטוגרמה: זוהי תצוגה גרפית של ספקטרום חומצות השומן שנמדדו. כל שיא בגרף מייצג חומצת שומן אחרת, והמעבדה משתמשת באנליזה זו כדי לזהות ולחשב את שיעור חומצות השומן בתאי הדם האדומים (ראו דו"ח תוצאה לדוגמא). הדוח המקורי מופק באנגלית ועלול להיראות טכני ומורכב. המילון בעמודים הבאים מסביר את המונחים המרכזיים בצורה פשוטה.

אינדקס אומגה 3 - Omega 3 Index:

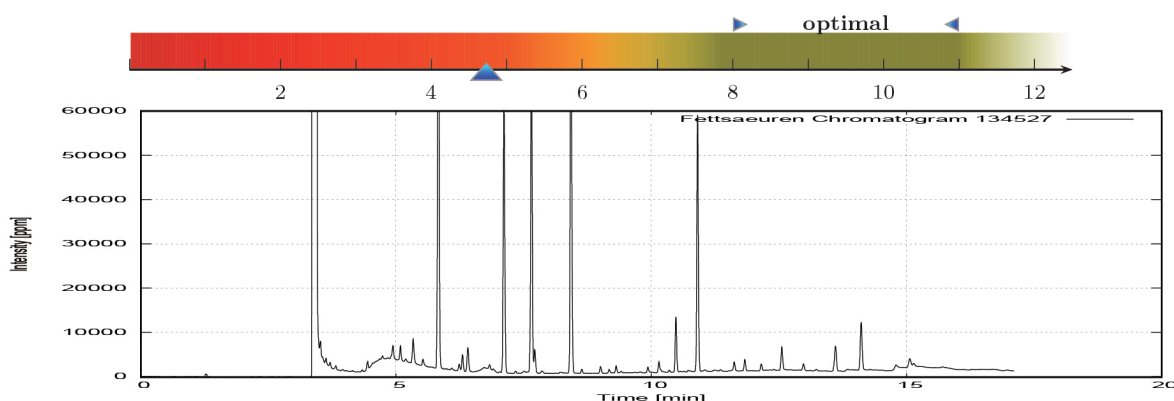
המדד המרכזי בדוח, המבטא את אחוז EPA+DHA מתוך כלל חומצות השומן שנמדדו בתאי הדם האדומים. התוצאה מוצגת באחוזים ומושוית לטווח היעד 8%-12%; ערכים מתחת ל-8% מעידים על חסר, ומתחת ל-4% על חסר משמעותי. אינדקס אומגה 3 ממוצע לאדם בריא יהיה 8% המורכב בערך מ-3% EPA ביחד עם 5% DHA, סה"כ 8%.

הערה: ערכי אינדקס אומגה 3 בדו"ח אינם זהים בדיוק לסכום ה-EPA+DHA עקב תיקונים טכניים בתוך האלגוריתם הקשורים בשיטת הבדיקה והרגישות השונה שלה ל-EPA לעומת DHA.

הגרף בדוח:

תצוגה גרפית של תוצאות בדיקת גז כרומטוגרפיה. כל שיא בגרף מייצג חומצת שומן אחרת, והאנליזה מאפשרת למעבדה לזהות ולחשב את שיעור חומצות השומן בדגימה. בדוח נמדדות 26 חומצות שומן שונות ממעטפת תאי הדם האדומים.

Your HS-Omega-3 Index is: 4.73%



Ω-3 fatty acids

α-linolenic (ALA) 18:3 ω3	0.34%
Eicosapentaenoic (EPA) 20:5 ω3	0.60%
Docosapentaenoic-n3 (DPA) 22:5 ω3	1.70%
Docosahexaenoic (DHA) 22:6 ω3	3.23%
Range²: 3.1% – 20.8%	Sum: 5.87%

Monounsaturated fatty acids

Palmitoleic 16:1 n7 ω7	0.75%
Oleic 18:1 ω9	16.27%
Gondonic 20:1 ω9	0.17%
Nervonic 24:1 ω9	0.37%
Range²: 11.6% – 29.3%	Sum: 17.56%

Ω-6 fatty acids

Linoleic (LA) 18:2 ω6	20.74%
γ-linolenic (GLA) 18:3 ω6	0.33%
Dihomo-γ-linolenic (DGLA) 20:3 ω6	2.58%
Arachidonic (AA) 20:4 ω6	12.40%
Docosatetraenoic (DTA) 22:4 ω6	1.34%
Eicosadienoic 20:2 ω6	0.26%
Docosapentaenoic-n6 22:5 n6 ω6	0.44%
Range²: 18.6% – 39.6%	Sum: 38.09%

Saturated fatty acids

Myristic 14:0	0.63%
Palmitic 16:0	23.23%
Steranic 18:0	13.08%
Arachidic 20:0	0.19%
Behenic 22:0	0.45%
Lignoceric 24:0	0.45%
Range²: 31.0% – 43.7%	Sum: 38.03%

fatty acids relations

Omega-6 : Omega-3 (1:1 - 6.7:1) ²	6.5:1
Poly-unsaturated fatty acids:Saturated	1.2
Arachidonic (AA) : Eicosapentaenoic (EPA)	20.7:1

Trans-Fatty acids

Trans palmitoleic 16:1 ω7t	0.09%
Trans elaidinic 18:1 ω9t	0.23%
Trans linoleic 18:2 ω6t	0.14%
Range²: 0.1% – 2.1%	Sum: 0.46%

HS-Trans Index

0.37





OMEGA INDEX

← פירוט חומצות שומן אומגה 3 (Ω3 fatty acids):

ALA – אומגה 3 מהצומח, המצויה למשל באגוזי מלך, זרעי צ'יה (מרווה), זרעי פשתן ושמינים צמחיים כמו קנולה. הרמה הממוצעת בקרב נבדקים עומדת על כ-0.3%. בגוף, ALA יכולה לעבור המרה ל-EPA ול-DHA, אך יעילות ההמרה מוגבלת מאוד. לכן לערך זה יש משמעות מוגבלת בהקשר של העלאת אינדקס אומגה 3, ורמות גבוהות של ALA אינן בהכרח מעידות על רמות מספקות של EPA ו-DHA.

EPA – אומגה 3 ימית, המצויה בעיקר בדגים שומניים ובתוספי שמן דגים. הרמה הממוצעת בקרב נבדקים עומדת על כ-1%. הגוף משתמש ב-EPA באופן פעיל וברמה גבוהה, בעיקר בתהליכי ויסות הקשורים לדלקת, כאב, קרישה ופעילות מערכת החיסון. לכן רמת EPA בדוח נוטה להיות נמוכה יחסית, ורמות נמוכות במיוחד עשויות להופיע כאשר הגוף אינו מקבל אספקה מספקת שלה מהתזונה או מתוסף מותאם. רצוי שרמת EPA תהיה לפחות 3% כך שביחד עם 5% DHA יתקבל אינדקס אומגה 3 של 8% שהוא המינימום המומלץ להפחתת הסיכון לתחלואה לבבית. במקרים של מחלות אוטואימוניות או דלקות כרוניות או אלרגיות חריפות מומלץ אף להגיע לאחוז EPA של 4-5% מה שבדרך כלל יביא את אינדקס אומגה 3 לסביבות ה-10%.

DHA – אומגה 3 ימית, בעלת תפקיד מבני חשוב במיוחד במערכת העצבים, במוח וברשתית העין. הרמה הממוצעת בקרב נבדקים עומדת על כ-3.5%. מאחר ש-DHA היא רכיב מבני מרכזי במעטפת התאים, ולעיתים נשמרת בגוף ברמות יציבות יותר, בדוחות רבים רמתה גבוהה יותר מרמת EPA. הרמה הרצויה המינימלית של DHA היא 5% אשר ביחד עם 3% EPA תביא את הנבדק לאינדקס אומגה 3 של בערך 8% שהוא הערך המינימלי הרצוי למניעת תחלואה לבבית.

← חומצות שומן אומגה 6 (Ω6 fatty acids):

LA – אומגה 6 מהצומח, המצויה בין היתר באגוזים, זרעים, טחינה ובשמינים צמחיים כגון קנולה, חמניות וזרעי ענבים. הרמה הממוצעת בקרב נבדקים עומדת על כ-21%. לחומצת שומן זו אין תפקיד ביולוגי ישיר ומשמעותי בגופנו, והיא יכולה לעבור בגוף המרה לצורת אומגה 6 מהחי AA. רמה גבוהה של LA עשויה להעיד על צריכה מוגברת של שומן רב-בלתי רווי צמחי, בעיקר משמיני זרעים וממזון מעובד המכיל אותם. לכן, כאשר הערך גבוה, כדאי לבדוק האם יש צריכה גבוהה של שמיני קנולה, חמניות, תירס, סויה, חריע או זרעי ענבים. עודף LA עשוי להיות קשור לנטייה מוגברת לדלקתיות, לתנגודת אינסולין, לסיכון לטרשת עורקים ולמצבים כרוניים נוספים.

AA – אומגה 6 מהחי, החיונית לגופנו (מוצרים מהחי ובשר) – רמה ממוצעת בקרב נבדקים עומדת על 11%. אומגה 6 זו מעודדת תהליכי דלקת, קרישת דם ועוד (תפקיד הפוך מאומגה 3 EPA). רמה גבוהה של אומגה 6 זו בעייתית רק כאשר היא ביחס גבוהה יותר לעומת אומגה 3 EPA. ראו מטה הסבר על כך.

← חומצות שומן חד בלתי רוויות - Monounsaturated fatty acids:

חומצת השומן החשובה ביותר בקבוצה זו היא חומצה אולאית oleic acid שהיא אומגה 9. זו החומצה העיקרית בשמן זית. יש אותה בכמות גדולה מאד בכל תאי הגוף אך היא איננה חומצת שומן חיונית, כלומר הגוף מיצר אותה בעצמו על פי הצורך משומן רווי ולכן הרמות המתקבלות לרוב בטווח המצוי בדו"ח.

← חומצות שומן רוויות - Saturated fatty acids:

גם חומצות אלו מיוצרות בגוף ולכן גם יש וויסות ורמות המתקבלות לרוב בטווח המצוין הדו"ח. רמה גבוהה של חומצות שומן רוויות עשויה להעיד על תזונה עשירה בפחמימות פשוטות (אורז, פסטה, תפוח אדמה, קמח לבן, מזון עתיר סוכר) שמומרות בכבד בגוף לשומן רווי.

← אינדקס שומן טראנס - Trans fatty acids:

מופיע מתחת טבלת שומן טראנס. באינדקס נכללות רק הטרנס המלאכותיות המזיקות, אומגה 6 טראנס (Trans linoleic 18:2 Ω6) ואומגה 9 טראנס (Trans elaidinic 18:1 Ω9). חומצות טראנס אלו עברו עיבוד בחום ואינן קיימות בטבע, ומזיקות באופן עקרוני למעטפת התאים וביחוד למוח. צריכה מוגברת של מזון מעובד מבוסס שומן צמחי מגבירה את רמת אינדקס הטרנס. אנו רוצים רמות נמוכות מ-1. בשנים האחרונות עקב רגולציה קפדנית על רמות טראנס במזון הבעיה של עודף שומן טראנס בדם כמעט ואיננה קיימת.

← יחס EPA : AA:

אומגה 3 EPA, מווסתת דלקתיות, כאב. אומגה 6 AA מעודדת דלקתיות וכאב. יחס זה עשוי להעיד על נטייה לדלקת, ונרצה לשאוף לאיזון בין חומצות שומן אלו. היחס הרצוי הינו 1:5 לטובת AA ומטה. הדרך לשפר יחס זה הוא ע"י שיפור רמות EPA, ע"י נטילת תוסף המכיל EPA (כמו תוסף שלנו) ואכילת דגים קטנים כמו מקרל, סרדינים ואנשובי.

שאלות ותשובות



מה המשמעות של תוצאה נמוכה ?

תוצאה נמוכה מעידה שרמת EPA ו-DHA בתאי הדם האדומים נמוכה מטווח המטרה. במצב כזה ניתן לבחון את צריכת הדגים, הרגלי התזונה ו/או נטילת תוסף אומגה 3, בהתאם לצורך האישי.

אם אני אוכל/ת דגים, למה עדיין ייתכן שאני במחסור?

לא כל דג מספק כמות גבוהה של EPA ו-DHA. דגים רזים יחסית, כמו אמנון או נסיכת הנילוס, מכילים פחות אומגה 3, וגם בטונה בשימורים הכמות עשויה להיות נמוכה יחסית משום שלא תמיד מדובר בחלקים השומניים של הדג. בנוסף, גם בדגים עשירים יותר כמו סלמון, תכולת האומגה 3 ירדה עם השנים בגלל תנאי הגידול והמזון שניתן לדגים. לכן ייתכן מצב שבו אדם אוכל דגים ובתדירות טובה, ועדיין האינדקס שלו נמוך מטווח היעד.

למה לא להסתמך רק על אומגה 3 מהצומח?

מקורות צמחיים כמו אגוזי מלך, זרעי צ'יה, זרעי פשתן ושמינים צמחיים מסוימים מכילים ALA – חומצת שומן מסוג אומגה 3 מהצומח. כדי להשפיע על אינדקס אומגה 3, ALA צריכה לעבור המרה בגוף ל-EPA ול-DHA. אצל רוב האנשים ההמרה מוגבלת, ולכן מקורות צמחיים בלבד בדרך כלל אינם דרך יעילה להעלות את האינדקס לטווח הרצוי.

למה חשוב לתקן מחסור?

אומגה 3 מסוג EPA ו-DHA היא רכיב חיוני שהגוף אינו יודע לייצר בעצמו בכמות מספקת, ולכן יש לקבלה באופן שוטף מהמזון או מתוסף. מחסור באומגה 3 נחשב גורם סיכון למגוון מצבי בריאות, משום שהוא עלול לפגוע בתהליכים חשובים בגוף, ובהם ויסות דלקת, תפקוד מערכת הלב וכלי הדם, מערכת העצבים, המוח והעין. תיקון המחסור ומילוי המאגרים נועדו להביא את הגוף לטווח היעד, להפחית סיכון הקשור למחסור, ולעיתים גם לסייע בשיפור מצב בריאותי קיים.

מתי כדאי לבצע בדיקה חוזרת?

מאחר שתאי הדם האדומים מתחלפים בהדרגה, בדיקה חוזרת מומלצת בדרך כלל לאחר 3 חודשים לפחות מרגע שינוי משמעותי בתזונה או בתיסוף. לאחר הגעה לטווח המטרה, ניתן לשקול מעקב תקופתי בהתאם לצורך. לקוחות רבים בודקים את עצמם תקופתית על מנת לווסת את מינון האומגה 3, בייחוד לקוחות שצרכו מינון גבוה על מנת לטפל במחסור אקוטי שגרם לסימפטומים שליליים שונים.

האם יש משמעות לכך ש-EPA נמוכה יותר מ-DHA בדוח?

כן, וזה ממצא שכיח. ההבדל נובע בין היתר מקצב ההתכלות השונה של שתי חומצות השומן בגוף. EPA מתכלה בקצב גבוה יותר, משום שהיא משמשת חומר מוצא לחומרים פעילים נוספים המשתתפים בוויסות תהליכים הקשורים לדלקת, כאב, קרישה ופעילות מערכת החיסון. לעומת זאת, DHA היא חומצת שומן בעלת תפקיד מבני במעטפת התאים, ולכן רמתה תלויה יותר בקצב תחלופת התאים ברקמות ובאיברים שונים ונוטה להישמר יציבה יותר. לכן, כאשר הגוף אינו מקבל אספקה מספקת של EPA, רמתה בגוף נוטה להיות נמוכה יותר מרמת DHA. זו אחת הסיבות שבחרנו להחזיק תוסף אומגה 3 אחד המכיל יותר EPA מ-DHA, בהתאם למה שאנו רואים בפועל בבדיקות: אצל רבים רמות EPA נמוכות יותר, בין היתר בשל קצב התכלות גבוה יותר בגוף.

במילים אחרות – כאשר אינדקס אומגה 3 נמוך מ-8%, כלומר קיים מחסור ב-EPA ו-DHA, ברוב המקרים נראה שהחסר ב-EPA בולט יותר מהחסר ב-DHA. לכן, בבחירת תיסוף שמטרתו להעלות את האינדקס לטווח היעד, חשוב להתייחס במיוחד למחסור ב-EPA ולא להסתפק בתוסף שמכיל כמות נמוכה שלה. יחד עם זאת, תיסוף של EPA בלבד, כפי שקיים בחלק מתרופות האומגה 3, אינו בהכרח המענה המתאים לתיקון אינדקס אומגה 3 נמוך באופן כללי, משום שבפועל כמעט אין מצב שבו חסרה רק EPA. ברוב המקרים, חסר משמעותי ב-EPA מלווה גם בחסר מסוים ולעיתים משמעותי ב-DHA, ולכן נדרש מקור תיסוף שמספק את שתיהן – כאשר EPA במינון כפול מאשר DHA.

האם חשוב להוריד אומגה 6, או בעיקר להעלות אומגה 3?

מהניסיון שלנו עם בדיקות אינדקס אומגה 3, ברוב המקרים הדגש המרכזי הוא תיקון המחסור באומגה 3 – כלומר העלאת EPA ו-DHA לטווח היעד – ולא ניסיון להוריד אומגה 6 באופן ישיר. כאשר רמות אומגה 3 נמוכות, שיעור אומגה 6 בדוח נוטה לעיתים להיות גבוה יותר, בין היתר מפני שהגוף נשען יותר על מסלול זה. לאחר תיקון רמות אומגה 3, ניתן בדרך כלל לראות ירידה ספונטנית באומגה 6 גם ללא שינוי תזונתי משמעותי. הדוח מציג את חומצות השומן באחוזים מתוך כלל החומצות שנמדדו: כאשר שיעור EPA ו-DHA עולה, חלקן היחסי של חומצות שומן אחרות יורד. בפועל, תיסוף אומגה 3 מביא לירידה באומגה 6, כחלק משאיפה טבעית של הגוף לאיזון טוב יותר בין מסלולי אומגה 3 ואומגה 6.

אם אני לא מצליח/ה ליטול את התוסף בסמוך למזון שומני, מה ההשפעה על אינדקס אומגה 3?

נטילה בסמוך למזון שומני מסייעת לספיגה טובה יותר של חומצות שומן במערכת העיכול. אם התוסף נלקח ללא מזון שומני, הספיגה עשויה להיות נמוכה יותר, ולכן ייתכן שהעלייה באינדקס אומגה 3 תהיה איטית יותר והגעה לרמה נמוכה מהרצוי. עם זאת, אם לא תמיד מתאפשר להצמיד את הנטילה למזון שומני, עדיף להמשיך ליטול את התוסף באופן עקבי מאשר לוותר עליו לחלוטין, ולנסות לשפר את תנאי הנטילה ככל שניתן.

במידה ועשיתי בדיקה חוזרת ורמת אינדקס אומגה 3 שלי יצאה בטווח התקין.

האם מומלץ להפסיק ליטול אומגה 3?

במידה והיה לנו מחסור גדול באומגה 3 ותיקנו אותו על ידי תיסוף, לאחר השלמת המלאי החסר בגוף ניתן לרדת למינון תחזוקה נמוך יותר על מנת לשמור רמה גבוהה קבועה אך לא להפסיק לחלוטין, אחרת בוודאות המחסור ישוב לאחר מספר חודשים ועם המחסור ישובו הסימפטומים. זו לא תרופה חד פעמית אלא מזון שחשוב לצרוך קבוע.

איך לתת כמוסות אומגה 3 לילדים?

ניתן לנקב את כמוסת אומגה 3 גליל ולסחוט את התוכן לתוך כמות קטנה של מזון קר או פושר, כדי לוודא שהילד אוכל את כל הכמות ומקבל את מלוא תכולת הכמוסה. אפשר לערבב ביוגורט, לטפטף על חתיכת לחם עם ממרח שומני, להוסיף למעט לימון סחוט, או לערבב עם מעט טונה/דג אחר. מומלץ לנקב את הכמוסה בסמוך למועד האכילה, כדי לצמצם חשיפה של השמן לאוויר, שכן חשיפה לאוויר עשויה לגרום לחמצון השמן. אין לערבב עם מזון חם, משום שחום עלול לפגוע באיכות השמן. אם התוכן ניתן ללא מזון שומני, מומלץ לתת באותה ארוחה גם מקור שומן מתאים, בהתאם להמלצות הנטילה למעלה.

לאיזה אינדקס כדאי לשאוף במצבי מחלה או בריאות שונים?

מצבי בריאות שבהם ניתן לשאוף ליעד זה	יעד אינדקס אומגה 3
אלרגיות, תופעות אוטואימוניות קלות, הפרעות קשב וזיכרון קלות, ותחלואה לבבית לסוגיה, כגון קרישת יתר, אי־סדירות קצב לב וטרשת עורקים.	לפחות 8%
ספורטאים עצימים, מאחר שאימון עצים שגרתי עשוי לדלל את מאגרי אומגה 3 בגוף, ובמיוחד EPA. מתאים גם לנשים לקראת הריון ובמהלך ההריון, משום שהעובר צורך מהאם כמויות משמעותיות של אומגה 3.	לפחות 9%
הפרעות קשב וריכוז עם היפראקטיביות, ADHD/ADD, דיכאון מג'ורי, חרדה, מחלות אוטואימוניות ואלרגיות חריפות.	לפחות 10%
תסמונות נוירופסיכיאטריות חריפות, כגון תסמונת טורט או טיקים, OCD, תסמונת דו־קוטבית ופסיכוזה.	לפחות 12%

*לפירוט המינון הנדרש להגעה לאינדקס המצוין במצבי בריאות שונים הקליקו כאן  למחשבון המינונים של אומגה 3 גליל

שאלות נוספות? צרו עמנו קשר למייל: info@omega3galil.com ונשמח להשיב 

אומגה גליל - בריאות בוחרים בתזונה

רחוב אדום 1 פארק תעשיות משגב [את.תרדיון] | ת.ד. 26 | מיקוד 2017900 | טל' 04-9999524 | www.omega3galil.com