

Att: Nyhetschefen

Göteborg 2026-10-19

ZINZINO AB (PUBL): Ny studie visar varför det är viktigt att mäta din omega-3-status, och lyfter fram utmärkande resultat för Zinzinos Balance Concept

Globala kostdata tyder på att [miljarder vuxna inte får i sig den rekommenderade dagliga mängden omega-3 från fet fisk](#). Men på en marknad med ett stort utbud av kosttillskott räcker det inte att bara ta omega-3 för att veta hur din näringsstatus ser ut. En ny studie baserad på 762 150 blodprover bidrar med ett omfattande underlag från verkliga förhållanden som belyser värdet av ett testbaserat tillvägagångssätt. Personer som uppgav att de hade följt Zinzinos strukturerade Balance Concept i minst 120 dagar hade högre omega-3-nivåer och en mer balanserad omega-6:3-kvot än både personer som inte tog omega-3-tillskott och personer som tog sådana tillskott på egen hand. Resultaten visar också varför det är viktigt att undersöka en bredare fettsyraprofil: omega-3-nivåerna i sig ger inte hela bilden.

Zinzinos Balance Concept bygger på en enkel princip: gör först ett fettsyratest för att fastställa ett utgångsvärde för din näringsstatus innan du börjar ta omega-3-tillskott i en dos anpassad efter din kroppsvikt. Gör sedan ett nytt test var 120:e dag för att följa förändringar över tid och utvärdera resultatet med hjälp av mätbara data.

Omega-3-marknaden är full av kosttillskott som ger liknande löften, men för den som vill mäta effekten är alternativen betydligt färre. Det finns en viktig skillnad mellan att bara ta ett omega-3-tillskott och att följa ett strukturerat, testbaserat tillvägagångssätt som Zinzinos Balance Concept. På en mättad marknad [bidrar den här studien med värdefullt underlag från verkliga förhållanden som tydliggör skillnaden](#). Samtidigt understryker den en lika enkel poäng: att ta omega-3-tillskott säger inte i sig hur din näringsstatus ser ut. Det gör däremot mätningar. Zinzinos BalanceOil ingår i ett testbaserat system där ett fettsyratest används för att mäta din ursprungliga fettsyraprofil, anpassa ditt intag och följa förändringar över tid.

Ett fettsyratest mäter olika fettsyror i blodet och presenterar resultaten som en uppsättning biomarkörer. Omega-6:3-kvoten visar balansen mellan två fettsyror (AA/EPA), medan Omega-3 index^{WB} mäter nivåerna av EPA och DHA i helblod.

Studien visade att Omega-3 index^{WB} i sig inte ger hela bilden. Även när grupperna hade jämförbara omega-3-index kunde deras omega-6:3-kvoter skilja sig avsevärt. Det belyser värdet av att undersöka en bredare fettsyraprofil i stället för att förlita sig på ett enda mätvärde. Personer som uppgav att de hade följt Balance Concept i minst 120 dagar hade ett högre Omega-3 index^{WB}, en lägre omega-6:3-kvot och mindre spridning i omega-6:3-resultaten än både personer som inte tog omega-3-tillskott och personer som själva hade valt sina omega-3-tillskott.

Zinzinos strukturerade Balance Concept omfattade tillskott med BalanceOil – en blandning av fiskolja med ett brett spektrum av fettsyror och extra jungfruolivolja – samt doseringsrekommendationer baserade på kroppsvikt och valfri vägledning om kost och livsstil utifrån testresultaten.

Studien kan inte särskilja effekten av BalanceOil från övriga delar av Balance Concept. Däremot visar den att gruppen som använde BalanceOil som en del av Zinzinos Balance Concept hade en tydligt annorlunda uppmätt fettsyraprofil. I artikeln lyfts produktens sammansättning fram som en möjlig och potentiellt viktig del av förklaringen.

Tre olika sätt att använda kosttillskott – tre olika profiler

Forskarna analyserade torrblodstester som samlats in mellan 2012 och 2023. Utifrån enkätsvaren delades proverna in i tre grupper:

1. Ingen långvarig användning av omega-3-tillskott
2. Användning av ospecificerade omega-3-tillskott i minst 120 dagar
3. Användning av Zinzinos Balance Concept i minst 120 dagar

Alla prover analyserades med samma metod för att mäta fettsyror i helblod. Efter justering för skillnader i ålder, kön, kroppsmasseindex (BMI) och geografisk region var skillnaderna betydande:

- Balance Concept-gruppen hade 70 % högre omega-3-nivåer än personer som inte tog omega-3-tillskott.
- Balance Concept-gruppen hade 69 % lägre omega-6:3-kvot än personer som inte tog omega-3-tillskott.

Bland de enskilda fettsyror som mättes var skillnaderna mellan grupperna störst för EPA. Även omega-6:3-kvoten (AA/EPA) visade särskilt stora skillnader. Gruppen som tog omega-3-tillskott på egen hand låg generellt mellan de två andra grupperna, men hade stor spridning i resultaten. Balance Concept-gruppen hade ett mer koncentrerat intervall av omega-6:3-värden och mindre variation mellan regionerna.

Omega-3-värdet ger inte hela bilden

Ett av studiens mest intressanta resultat framkom när forskarna jämförde prover med liknande Omega-3 index^{WB}. Även då kunde omega-6:3-kvoterna skilja sig avsevärt.

Vid en omega-3-nivå på omkring 4 % hade exempelvis gruppen som tog ospecificerade omega-3-tillskott cirka 17 % lägre omega-6:3-kvot än personer som inte tog omega-3-tillskott, medan Balance Concept-gruppen hade cirka 47 % lägre kvot.

Det innebär att Omega-3 index^{WB} (EPA+DHA-nivåer) och omega-6:3-kvoten (AA/EPA-värden) ger olika men kompletterande information om en persons fettsyraprofil. Om forskarna enbart hade undersökt nivåerna av EPA och DHA skulle vissa av skillnaderna mellan grupperna därför ha förbisetts.

"Resultaten tyder på att användningen av omega-3-tillskott i praktiken inte bara bör ses som en fråga om att ta tillskott eller inte. Genom att beakta båda mätvärdena får vi en mer nyanserad bild av mönstren i fettsyrebiomarkörerna än om vi enbart mäter EPA+DHA."

Emmalee Gisslevik, PhD, studiens försteförfattare och Senior Research and Development Specialist på Zinzino.

En lägre omega-6:3-kvot ska inte tolkas som att lägre nivåer av arakidonsyra (AA) i sig är önskvärda. AA är en viktig fettsyra, och kvotens värde ligger i att den tolkas tillsammans med de enskilda fettsyror som ingår i beräkningen.

Vad resultaten betyder för testbaserad nutrition

Studiens resultat visar hur viktigt det är att bedöma Omega-3 index^{WB} och omega-6:3-kvoten tillsammans för att få en mer fullständig bild av din personliga fettsyraprofil – hur den ser ut och varför.

"Den här studien understryker precis varför vi säger: Testa, gissa inte", säger Dag Bergheim Pettersen, vd för Zinzino.

"Att komplettera kosten med kosttillskott är ett steg mot en hälsosammare livsstil, men du kan inte bara utgå från att det ger den avsedda effekten. Alla människor är olika, och du behöver mätbara data för att se hur din kropp reagerar. Resultaten från den här omfattande studien visar det verkliga värdet av testbaserade kosttillskott: att förstå vad vår näringsstatus säger om vilka vi är och hur vi lever."

Balance Concept erbjuder ett tydligt ramverk som kombinerar tillskott med BalanceOil, doseringsrekommendationer baserade på kroppsvikt och valfri vägledning om kost och livsstil. Studien kan inte avgöra vilken enskild del av detta ramverk som bidrog till de observerade biomarkörmönstren. Däremot visar den hur olika sätt att använda kosttillskott i praktiken återspeglades i biomarkörerna. Användning av ospecificerade omega-3-tillskott var förknippad med en profil som låg mellan de andra gruppernas men uppvisade stor variation. Proverna från den strukturerade Balance Concept-gruppen visade däremot ett högre Omega-3 index^{WB}, lägre omega-6:3-kvoter och en mer koncentrerad fördelning av omega-6:3-resultaten.

Den här skillnaden stärker argumenten för ett testbaserat tillvägagångssätt: mät först, använd resultaten som vägledning för nästa steg och mät sedan igen – i stället för att anta att användningen av kosttillskott i sig ger dig all information du behöver.

Därför är studiens storlek viktig

Med fler än 762 000 prover kunde forskarna undersöka mer än bara gruppernas medelvärden och även analysera hur mycket resultaten varierade mellan geografiska regioner. Analyserna tog hänsyn till ålder, kön och kroppsmasseindex. Ytterligare analyser genomfördes för att pröva hur robusta resultaten var, utan att huvudresultaten förändrades nämnvärt.

Datamaterialet visade också mindre regional variation i omega-6:3-kvoten inom Balance Concept-gruppen än i de två andra grupperna. Geografiska skillnader kvarstod dock, och andra faktorer som inte hade mätts kan ha bidragit. Det understryker att resultaten beskriver samband under verkliga förhållanden, inte effekter som har påvisats i en kontrollerad interventionsstudie.

Studiens storlek gjorde det också möjligt att upptäcka mönster som kunde ha förbisetts om man enbart hade undersökt genomsnittliga omega-3-nivåer eller frågat om en person tar kosttillskott.

Viktigt att känna till

Studien var en observationell tvärsnittsstudie där befintliga grupper jämfördes utifrån självrapporterad användning av kosttillskott, snarare än utifrån interventioner som tilldelats av forskarna. Eftersom databasen var anonym kunde proverna inte kopplas till verifierade, unika individer eller användas för att bedöma förändringar hos samma person över tid.

Utifrån resultaten går det därför inte att fastställa vilka specifika delar av Balance Concept som kan ha bidragit till de observerade mönstren. Det går inte heller att fastställa kliniska hälsoeffekter eller jämföra effekten av enskilda omega-3-produkter.

Syftet med studien var att beskriva skillnader i fettsyraprofiler i helblod mellan grupper med olika användning av kosttillskott i praktiken.

Om studien

Real-world omega-3 supplementation patterns and whole-blood fatty-acid biomarkers: a cross-sectional analysis of 762,150 dried blood spot samples är en retrospektiv tvärsnittsanalys av helblodsprover som samlades in mellan augusti 2012 och september 2023.

Studien bygger vidare på en tidigare [analys av samma globala BalanceTest-databas, publicerad 2025](#), där geografiska och demografiska variationer i fettsyrestatus i helblod undersöktes.

Förstå biomarkörerna

EPA: Eikosapentaensyra (EPA) är en långkedjig omega-3-fettsyra som främst finns i fet fisk, skaldjur och marina omega-3-tillskott. I den här studien var EPA den enskilda fettsyra vars nivåer skilde sig mest mellan grupperna med olika användning av kosttillskott.

DHA: Dokosahexaensyra (DHA) är en annan viktig långkedjig omega-3-fettsyra som främst finns i fet fisk och marina oljor.

AA: Arakidonsyra (AA) är en långkedjig omega-6-fettsyra och en naturlig och viktig beståndsdel i kroppen.

Vad mäter omega-3-index?

Omega-3 index^{WB} mäter den sammanlagda nivån av två viktiga omega-3-fettsyror i helblod: EPA och DHA. Det ger en indikation på din omega-3-status genom att visa hur mycket av dessa fettsyror som finns i förhållande till de övriga fettsyror som mäts.

Vad mäter omega-6:3-balansen?

Omega-6:3-kvoten visar balansen mellan två essentiella fettsyror i blodet. Den jämför mängden av omega-6-fettsyran arakidonsyra (AA) med mängden av omega-3-fettsyran EPA. Ett AA/EPA-värde på exempelvis 5 innebär att den uppmätta mängden AA är ungefär fem gånger så stor som den uppmätta mängden EPA.

Varför mäta både omega-3-indexet och omega-6:3-kvoten?

Därför att de ger olika slags information. Två personer kan ha samma Omega-3 index^{WB} (EPA+DHA-nivåer) men ändå ha mycket olika omega-6:3-kvoter (AA/EPA-värden). Omega-6:3-kvoten visar balansen mellan dessa fettsyror i blodet, medan Omega-3 index^{WB} visar hur mycket EPA och DHA du har. Tillsammans ger de en mer fullständig bild av din fettsyraprofil och av om du får i dig tillräckligt med viktiga omega-3-fettsyror för att stödja denna balans.

Hur kan fettsyror mätas i blodet?

Mätningar i plasma eller serum påverkas relativt snabbt av vad man nyligen har ätit och kan därför spegla den senaste tidens kostintag. Vid mätningar i röda blodkroppar analyseras fettsyror som har byggts in i blodkropparnas cellmembran, vilket i allmänhet speglar intaget under en längre period. Vid mätning i helblod analyseras både blodets flytande del och blodkropparna, vilket ger en samlad fettsyraprofil. BalanceTest använder ett torkat blodprov där en liten droppe helblod samlas upp på filterpapper och analyseras med avseende på fettsyrasammansättning.

För mer information vänligen kontakta:

Gabriele Helmer CMO Zinzino, gabriele.helmer@zinzino.com

Bilder för fri publicering: marketing@zinzino.com

Zinzino är ett globalt hälsoteknikföretag från Skandinavien som sätter en ny standard för personlig hälsa genom avancerade hemmatestar och vetenskapligt bevisade kosttillskott. Företaget är noterat på Nasdaq First North Premier Growth Market och driver en testbaserad, personligt anpassad näringsstrategi som ger människor möjlighet att ta kontroll över sin långsiktiga hälsa med stöd av vetenskap, fakta och målinriktade lösningar. Företagets tredjepartsverifierade produkter säljs via ett globalt nätverk av oberoende distributörer på över 100 marknader. Zinzino har sitt huvudkontor i Göteborg, Sverige, med ytterligare kontor runtom i Europa, Asien och Australien.