

## Long-chain Omega-3 Fatty Acid Blood Levels of Vegetarians

Published [February 28, 2022](#)

by Jack Norris, RD, LD



We've updated our article, [Omega-3s Part 2: Research](#), with an analysis of the [Long-chain Omega-3 Fatty Acid Blood Levels of Vegetarians](#).

Quick summary: The differences in long-chain omega-3 blood levels between vegans, lacto-ovo-vegetarians, and omnivores aren't obviously physiologically significant, especially with regard to omnivores who don't regularly eat fish. Red blood cell DHA of vegetarians and vegans is

## Рівні довголанцюгових омега-3 жирних кислот у крові вегетаріанців

Опубліковано [28 лютого 2022 р](#)

Джек Норріс, сертифікований дієтолог



Ми оновили нашу статтю [Омега-3, частина 2: Дослідження](#), аналізом [рівня довголанцюгових жирних кислот Омега-3 у крові вегетаріанців](#).

Короткий підсумок: відмінності в рівнях довголанцюгових омега-3 у крові між веганами, лакто-ово-вегетаріанцями та всеїдними людьми не є очевидно фізіологічно значущими, особливо щодо всеїдних, які регулярно не їдять рибу. Рівень ДГК в еритроцитах вегетаріанців і

roughly 72-75% that of omnivores, but it's not clear if this has clinical significance.

веганів становить приблизно 72-75% від рівня всеїдних людей, але неясно, чи має це клінічне значення.