



Naturheilpraxis Exer

Die wichtigsten Omega-3 und Omega 6-Fettsäuren in mg/100 g Lebens- und Nahrungsmittel

Lebensmittel-Fettsäuren	AA (n-6)	EPA (n-3)	DHA (n-3)	ALA (n-3)	LA (n-6)	Omega-6 / Omega-3-Verhältnis
Hering, gesalzen	23	1770	586	54	132	0,06
Heilbutt, geräuchert	38	128	338	23	16	0,11
Thunfisch	287	1620	2440	250	273	0,13
Makrele, gesalzen	171	645	1150	251	171	0,17
Leinöl				52800	14300	0,27
Garnele, gekocht	80	243	187	9	73	0,35
Lachs	65	949	1520	338	999	0,38
Miesmuschel	53	18	59	114	98	0,49
Frucht-Leinsamen				8700	6050	0,7
Hartkäse	30			332	540	1,72
Rapsöl				8580	15000	1,75
Bergkäse (Ziege)				191	356	1,86
Kuhmilch	3			23	42	1,96
Rindfleisch	43	17		263	115	2,32
Butter	114		10	423	1220	3,08
Schweinefleisch	226	33		357	1160	3,55
Walnuss				1020	42	4,12
Walnussöl				12200	52400	4,3
Kakaobutter				296	1990	6,72
Sojaöl				7700	52900	6,87
Weizenkeimöl				7800	55700	7,14
Suppenhuhn	775	34	420	164	3710	7,26
Hühnerrei-Vollei	56		75	80	13300	8,94
Olivenöl				855	8320	9,73
Lammkotelett	139	32		195	2280	10,66
Schweineschmalz	1700			1010	9350	10,94
Avocado				111	1510	13,6
Palmöl				500	9600	19,2
Erdnuss				528	13800	26,14
Wildschweinefleisch	37	15			624	44,07
Maiskeimöl				960	55500	57,81
Kürbiskernöl				480	49200	102,5
Cashewnuss				81	8620	106,42
Haselnuss				58	6370	109,83
Mandelöl				191	22500	117,8
Traubenkernöl				480	65900	137,29
Distelöl (Saffloröl)				470	75100	159,79
Mandel, süss				44	11500	261,36
Sonnenblumenöl				178	50200	282,02
Paranuss		14		62	29100	382,89

AA = Arachidonsäure EPA = Eicosapentaensäure DHA = Docosahexaensäure ALA = Alpha-Linolensäure LA = Linolsäure
Quelle: BLS 3.02, Optidiet plus 6.0