

Die wichtigsten Omega-3 Fettsäuren:

1. Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren:
 - Alpha-Linolensäure (ALA)
2. Maritime Omega-3-Fettsäuren:
 - Eicosapentaensäure (EPA)
 - Docosahexaensäure (DHA)

→ vitamineblog.com

Wo ist ALA enthalten?

- Vorkommen von ALA:
 - Die wichtigste Quelle für ALA sind Pflanzenöle.
 - Öle wie **Leinöl**, Perillaöl und Chiaöl (bestehen zu etwa 50 bis 65 % aus ALA)
 - Öle wie Leindotteröl (40 %), Hanföl und Walnussöl (unter 20 %)
 - Lebensmittel wie Walnüsse (7,5 %) und geschrotete Leinsamen (20 %)

Wo sind EPA und DHA enthalten?

- Vorkommen von EPA und DHA:
 - Die wichtigste Quelle für EPA und DHA sind maritime Öle:
 - Öle wie Fischöl (etwa 20 % EPA und 10 % DHA) und Algenöl (knapp 20 % EPA und 35 % DHA)
 - In Sachen Preis-Leistung sind Öle den Kapseln vorzuziehen.

→ vitamineblog.com

Wo sind EPA und DHA enthalten?

- Vorkommen von EPA und DHA:
 - Fetter Seefisch hoch aus dem Norden (bis zu 3 % Omega-3) – vor allem Makrele, Sardelle, Hering und Lachs
 - Nicht empfehlenswert sind Aal, Hecht, Thunfisch und Hai.

→ vitamineblog.com