

Essentiell oder nicht?

1. Folgende Fettsäuren sind nicht essentiell:
 - Gesättigte Fettsäuren (vor allem in tierischen Produkten enthalten)
 - Omega-9-Fettsäuren (vor allem in Olivenöl und Rapsöl als Ölsäure enthalten)
2. Folgende Fettsäuren sind essentiell:
 - Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure, EPA & DHA)
 - Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure & Arachidonsäure)

Omega-6 ist nicht das Problem:

- Arachidonsäure in tierischen Lebensmitteln:
 - vor allem in Schweineschmalz, Leber, Fleisch und Eiern
- Linolsäure in pflanzlichen Ölen:
 - Vor allem in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Distelöl

→ Daran haben wir selten einen Mangel.

Omega-3 ist das Problem:

- Alpha-Linolensäure in Pflanzenölen, Nüssen und Samen:
 - vor allem in Leinöl, Leinsamen und Walnüssen enthalten
- EPA und DHA in Fischen und maritimen Ölen:
 - Vor allem in fetten Meeresfischen sowie Fischöl und Algenöl enthalten

→ Davon haben wir meist viel zu wenig.