

Fette & Öle bestehen aus Fettsäuren

Fettsäuren sind

1. Energielieferanten, Brennstoff
2. „essentiell“ = überlebens-notwendig, d.h. wie Vitamine müssen von aussen zugeführt werden

Essentielle Fettsäuren sind die OMEGA3 und OMEGA6 – Fettsäuren. Wir sollen diese in einem bestimmten Verhältnis zu uns nehmen, optimal nach dzt. Wissensstand ist $\Omega 6: \Omega 3$ von 2,5:1

Name	Gesätt. FS	Ölsäure	Linolsäure	α -Linolensäure	κ -Linolens.	
		OMEGA9	OMEGA6	OMEGA3	κ -OMEGA3	$\Omega 6: \Omega 3$
Sättigung	gesättigt	1 ungesättigt	2 ungesättigt	3 ungesättigt	3-ungesättigt	
Kettenlänge	C8-22	C18-1	C18-2	C18-3 α	C18-3 κ	
Biol.Wertigkeit	überflüssig	Neutral	Essentiell	Essentiell	hilfreich	
Wirkung	Brennstoff	Brennstoff	Entzündungsfördernd Arachidonsäure	Entzündungshemmende Eicosenoide	Entzündungs- hemmend	
Distelöl	9	11	80			
Erdnussöl	20	56	22			
Hanföl	9	10	58	17	2,5	3
Kokosnussfett	86	7	2,5			
Kürbiskernöl	17	28	49			
Leinöl	10	19	14	53		0,3
Maiskeimöl	13	26	56			
Mohnöl	12	12	76			
Nachtkerzenöl	12	7	71		10	
Olivöl	14	71	8	1		
Palmkernöl	83	14	3			
Palmöl	51	39	10			
Rapsöl	7	58	22	9		2,4
Sesamöl	17	40	43			
Sojaöl	14	23	51	7		7
Sonnenblumenöl	12	20	68			
Traubenkernöl	9	17	66			
Walnussöl	19	18	52	12		4,3
Weizenkeimöl	17	15	56	8		7
Butterschmalz	68	29	3			
Rindertalg	43	48	3			
Schweineschmalz	40	40	10			

Fische

Omega-3-Fettsäuregehalte verschiedener Fettfische:

- Atlantischer Lachs, gezüchtet, gegart, geräuchert 1,8 Gew.-%
- Sardellen - Europa, eingelegt in Öl oder Salz 1,7 Gew.-%
- Sardine - Pazifik, eingelegt in Tomatensoße oder Salz, mit Gräten 1,4 Gew.-%
- Atlantischer Hering, in Essig eingelegt 1,2 Gew.-%
- Makrele - Atlantik, gekocht, geräuchert 1,0 Gew.-%
- Weißer Thunfisch - eingelegt in Wasser oder Salz 0,7 Gew.-%

Langlebige Raubfische enthalten Methylquecksilber, welches aus toxikologischen Gründen bereits ab einem monatlichen Fischverzehr bedenklich ist:

- 100g: Schwertfisch
- 450g: Thunfisch (ca 2 Dosen!)
- 3kg: Sardine, Anchovis oder Makrele
- 4kg: Lachs

Omega 3

Verschiedene Fettsäuren werden zu den Omega3-Fettsäuren zusammengefasst: Linolensäure (Pflanzen), Eicosapentaen- und Docosahexaensäure (Fisch).

Omega3 aus pflanzlicher Quelle ist nicht gleichzusetzen mit Omega3 aus Fischölen, dieses ist biologisch etwa 20-30 fach wirksamer!

- sie wirken anti-arrhythmisch (beugen Herzrhythmusstörungen vor), sowohl auf Ebene des Vorhofes wie der Herzkammer
- sie stabilisieren instabile Gefäßbezirke, die sonst Herzinfarkte verursachen („instabile Plaques“)
- sie verlangsamen das Voranschreiten von Veränderungen der Herzkranzgefäße
- sie senken Blutfette (Triglyceride)

Quelle

- Gute Fette – Schlechte Fette (GU Kompass)
- Lebensmitteltabelle für die Praxis (der kleine Souci)
- Wikipedia / Pflanzenöl
- div. Webseiten
- (tw. Auf/abgerundet, relativ grosse Schwankungsbreiten der Öle je nach Autor)