

Omega-3-Lebensmittel

Wenn es um eine ausreichende Omega-3-Versorgung geht, braucht es einen genaueren und differenzierteren Blick: Der angegebene Gesamt-Omega-3-Gehalt sagt noch nichts über die Bioverfügbarkeit oder die gesundheitliche Wirkung aus. Entscheidend ist die Fettsäurezusammensetzung des einzelnen Lebensmittels.

Die folgende Omega-3-Lebensmittel-Liste verrät auf einen Blick, welche Zutat wie viel von welcher ernährungsphysiologisch relevanten Omega-3-Fettsäure enthält:

Fisch & Meeresfrüchte (frisch)

Lebensmittel	Omega-3-Gehalt pro 100 g/ml (gesamt)*	DHA	EPA	ALA
Lachs	1,80 g	1.155 mg	593 mg	51 mg
Thunfisch	1,00 g	593 mg	223 mg	149 mg
Hering	2,15 g	1.170 mg	740 mg	244 mg
Sardine	2,10 g	1.337 mg	747 mg	44 mg
Makrele	1,60 g	739 mg	588 mg	250 mg
Seelachs	0,20 g	150 mg	70 mg	3 mg
Kabeljau	0,35 g	250 mg	104 mg	2 mg
Karpfen	0,42 g	104 mg	138 mg	181 mg
Garnelen	0,47 g	194 mg	262 mg	16 mg
Jakobsmuscheln	0,17 g	66 mg	95 mg	9 mg
Miesmuscheln	0,18 g	49 mg	119 mg	17 mg



Kerne, Samen & Nüsse

Lebensmittel	Omega-3-Gehalt pro 100 g/ml (gesamt)*	DHA	EPA	ALA
Chiasamen	20,90 g	0 mg	0 mg	20.900 mg
Leinsamen	20,18 g	0 mg	0 mg	20.178 mg
Walnusskerne	10,17 g	0 mg	0 mg	10.172 mg
Haselnusskerne	10,23 g	0 mg	0 mg	10.228 mg
Erdnusskerne	0,53 g	0 mg	0 mg	528 mg
Pekannusskerne	0,82 g	0 mg	0 mg	817 mg
Sesam	0,68 g	0 mg	0 mg	684 mg
Mandeln	0,04 g	0 mg	0 mg	44 mg
Pinienkerne	0,63 g	0 mg	0 mg	630 mg
Pistazienkerne	0,26 g	0 mg	0 mg	264 mg
Hanfsamen	8,80 g	0 mg	0 mg	8.800 mg
Flohsamenschalen	0,10 g	0 mg	0 mg	100 mg

Speiseöle

Lebensmittel	Omega-3-Gehalt pro 100 g/ml (gesamt)*	DHA	EPA	ALA
Olivenöl	0,76 g	0 mg	0 mg	762 mg
Rapsöl	9,46 g	0 mg	0 mg	9.464 mg
Sonnenblumenöl	0,18 g	0 mg	0 mg	178 mg
Maiskeimöl	0,96 g	0 mg	0 mg	955 mg
Walnussöl	10,10 g	0 mg	0 mg	10.083 mg
Hanföl	19,00 g	0 mg	0 mg	19.000 mg
Leinöl	53,65 g	0 mg	0 mg	53.650 mg



Gemüse & Obst

Lebensmittel	Omega-3-Gehalt pro 100 g/ml (gesamt)*	DHA	EPA	ALA
Rosenkohl	0,14 g	0 mg	0 mg	142 mg
Portulak	0,05 g	0 mg	0 mg	49 mg
Feldsalat	0,14 g	0 mg	0 mg	144 mg
Spinat	0,15 g	0 mg	0 mg	150 mg
Avocado	0,10 g	0 mg	0 mg	104 mg
Brombeeren	0,26 g	0 mg	0 mg	256 mg
Himbeeren	0,07 g	0 mg	0 mg	66 mg
Oliven	0,11 g	0 mg	0 mg	106 mg

Sonstiges

Lebensmittel	Omega-3-Gehalt pro 100 g/ml (gesamt)*	DHA	EPA	ALA
Hühnerei	0,39 g	112 mg	0 mg	279 mg
Kuhmilch (vollfett)	0,05 g	0 mg	0 mg	46 mg
Haferflocken	0,05 g	0 mg	0 mg	49 mg
Algen (Noriblatt)	0,10 g	0 mg	48 mg	27 mg
Algen (Spirulina-Pulver)	0,44 g	0 mg	0 mg	439 mg

* unter Einbeziehung aller ernährungsphysiologisch relevanten Omega-3-Fettsäuren (ALA, DHA, EPA). Der Nährstoffgehalt in Lebensmitteln hängt von verschiedenen Faktoren ab und unterliegt natürlichen Schwankungen. Es handelt sich um gerundete Durchschnittswerte, die im Einzelfall abweichen können.

