

# Omega-6-Lebensmittel

Wo sind die meisten Omega-6-Fettsäuren enthalten?

Um den Anteil der Omega-6-Fettsäuren zu verringern und eine gesunde Balance zu erreichen, sollte der Anteil stark Omega-6-reicher Lebensmittel reduziert werden. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Omega-6-Gehalt einzelner Zutaten aus verschiedenen Lebensmittelgruppen sowie den jeweiligen Omega-3-Quotienten.

## Küchenöle & Speisefette

Lebensmittel	Gehalt Linolsäure pro 100 g/ml	Gehalt Arachidonsäure pro 100 g/ml	Omega-3-Quotient**
Sonnenblumenöl	50.170 mg	0 mg	238:1
Maiskeimöl	55.300 mg	0 mg	58:1
Distelöl	75.100 mg	0 mg	156:1
Sojaöl	53.100 mg	0 mg	8:1
Margarine	17.100 mg	0 mg	11:1
Butter	1.200 mg	114 mg	3:1

## Nüsse, Samen, Kerne

Lebensmittel	Gehalt Linolsäure pro 100 g/ml	Gehalt Arachidonsäure pro 100 g/ml	Omega-3-Quotient**
Sonnenblumenkerne	16.700 mg	0 mg	644:1
Sesam	19.100 mg	0 mg	29:1
Walnüsse	42.000 mg	0 mg	5:1
Mohn	3.209 mg	0 mg	84:1



## Getreide & Pseudogetreide

Lebensmittel	Gehalt Linolsäure pro 100 g/ml	Gehalt Arachidonsäure pro 100 g/ml	Omega-3-Quotient**
Weizen	856 mg	3 mg	15:1
Dinkel	720 mg	3 mg	15:1
Hafer	2.740 mg	7 mg	23:1
Reis	750 mg	2 mg	26:1
Mais	1.320 mg	0 mg	23:1
Quinoa	2.500 mg	0 mg	13:1
Hirse	1.570 mg	0 mg	15:1

## Fleisch & Fleischerzeugnisse

Lebensmittel	Gehalt Linolsäure pro 100 g/ml	Gehalt Arachidonsäure pro 100 g/ml	Omega-3-Quotient**
Schweinebauch	4.469 mg	231 mg	6:1
Suppenhuhn	2.630 mg	77 mg	6:1
Putenbrust	206 mg	47 mg	2:1
Fleischwurst	2.655 mg	12 mg	12:1
Salami	3.160 mg	24 mg	12:1



## Sonstiges

<b>Lebensmittel</b>	<b>Gehalt Linolsäure pro 100 g/ml</b>	<b>Gehalt Arachidonsäure pro 100 g/ml</b>	<b>Omega-3-Quotient**</b>
Kuhmilch (vollfett)	83 mg	3 mg	3:1
Hühnereigelb	2.910 mg	265 mg	3:1
Tofu	4.648 mg	0 mg	8:1
Kuhmilch (vollfett)	83 mg	3 mg	3:1
Hühnereigelb	2.910 mg	265 mg	3:1

\*\* Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 unter Einbeziehung aller Omega-3-Fettsäuren im jeweiligen Lebensmittel

