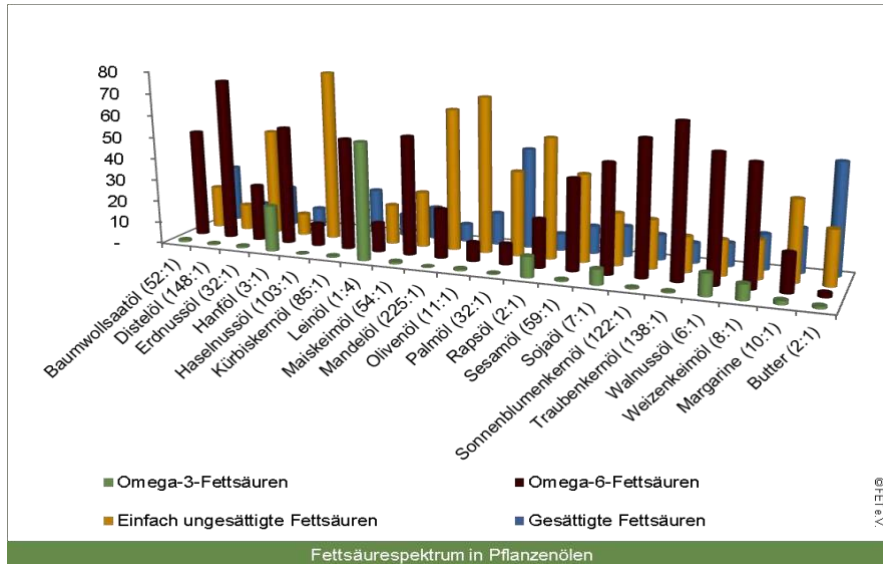




## Omega 3 Fettsäuren in Nahrungsmitteln

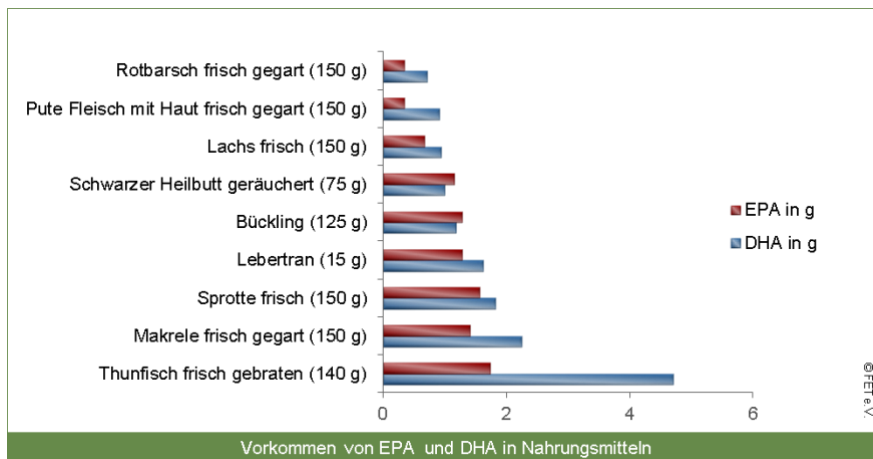
### alpha-Linolensäure (ALA) in pflanzlichen Nahrungsmitteln



In Klammern hinter den Nahrungsmitteln steht das Verhältnis Omega-6/Omega-3

Die wichtigsten Nahrungsmittellieferanten für Alpha-Linolensäure sind Walnüsse, Leinsamen, Walnussöl, (Wachtel-)Fleisch, Sojaöl, Weizenkeimöl, Grünkohl und Pfefferlinge.

### Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) in tierischen Nahrungsmitteln



EPA und DHA kommen vorwiegend in Thunfisch, Lachs, Makrele, Hering, Sprotten, Flunder, Büchling, Waldfleisch und Lebertran vor.

Die Gehalte an EPA und DHA variieren in Abhängigkeit des Lebensraumes der Fische.

Umso kälter die Umgebungstemperatur, umso höher sind auch die Gehalte.

Bei Zuchtfischen liegen die Konzentrationen jedoch deutlich niedriger, da das Futter deutlich weniger alpha-Linolensäure enthält. Denn Fische nehmen alpha-Linolensäure mit dem Phytoplankton auf und bilden daraus die länger-kettigen Fettsäuren EPA und DHA. Daher sollte beim Fischkauf auf die Herkunft geachtet werden.