



Tabelle: Verteilung Fettsäuren verschiedener Speiseöle



 ... Verhältnis SFA:MUFA:PUFA **UND** $\Omega 6 : \Omega 3$ gut bis sehr gut

 ... Verhältnis SFA:MUFA:PUFA **ODER** $\Omega 6 : \Omega 3$ gut bis sehr gut

| 100 g Öl | Gesättigte FS Palmitinsäure (SFA) % | Einfach ungesättigte FS Ölsäure (MUFA) % | Zweifach ungesättigte FS Linolsäure (PUFA) % | Dreifach ungesättigte FS Linolensäure (PUFA) % | Optimales Verhältnis SFA: MUFA: PUFA = 10 : 10 : 80% | Optimales Verhältnis $\Omega 6 : \Omega 3$ = 5 : 1 |
|-----------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Distelöl | 9,0 | 14,0 | 76,7 | 0,3 | 9:14:77 | 11,6 : 1 |
| Erdnussöl | 21,4 | 44,1 | 34,3 | 0,2 | 21:44:44 | k.A. |
| Hanföl | 10,0 | 12,8 | 56,0 | 21,2 | 10:13:77 | 2,9 : 1 |
| Haselnussöl | 7,7 | 80,4 | 11,7 | 0,2 | 8:80:12 | k.A. |
| Kürbiskernöl | 18,0 | 36,1 | 45,7 | 0,2 | 18:36:46 | 102 : 1 |
| Leindotteröl | 10,0 | 35,0 | 15,7 | 37,0 | 10:36:54 | 0,48 : 1 |
| Leinöl | 8,3 | 19,0 | 14,7 | 58,0 | 8:19:73 | 0,27 : 1 |
| Macadamianussöl | 13,0 | 84,0 | 3,0 | 0,0 | 13:84:3 | k.A. |
| Mandelöl | 11,0 | 62,0 | 26,0 | 1,0 | 11:62:27 | 118 : 1 |
| Mohnöl | 12,6 | 19,4 | 67,0 | 1,0 | 13:19:68 | 72,8 : 1 |
| Olivenöl | 12,0 | 78,0 | 9,0 | 1,0 | 12:78:10 | 11 : 1 |
| Rapsöl | 8,0 | 65,0 | 19,0 | 8,0 | 8:65:27 | 2,15 : 1 |
| Sesamöl | 16,4 | 41,0 | 42,0 | 0,6 | 16:41:43 | 111 : 1 |
| Sonnenblumenöl | 12,0 | 24,8 | 63,0 | 0,2 | 12:25:63 | 282 : 1 |
| Traubenkernöl | 12,0 | 12,0 | 75,6 | 0,4 | 12:12:76 | 137 : 1 |
| Trüffelöl | 10,9 | 31,3 | 57,5 | 0,3 | 11:31:58 | 191 : 1 |
| Walnussöl | 8,9 | 17,0 | 61,3 | 12,8 | 9:17:74 | 4,37 : 1 |

FS ... Fettsäuren

SFA ... Gesättigte Fettsäuren

MUFA ... Einfach ungesättigte Fettsäuren

PUFA ... Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

k.A. ... keine Angabe