

Fettsäurezusammensetzung pflanzlicher Fette

Lebensmittel	Fettsäuren (g pro 100 g Fett)				reich an
	gesättigte	einfach ungesättigte	mehrfach ungesättigte	Verhältnis Omega-6/Omega-3	
Distelöl	9–12 g	12 g	75 g	148 : 1	Linol
Erdnussöl (Bio)	18 g	53 g	30 g	enth. keine Omega-3	Ölsäure
Hanföl (Bio)	8 g	12 g	80 g	4 : 1	ALA, GLA
Kakaobutter	60 g	33 g	3 g	38 : 1	kurzkettige FS
Kokosfett	96 g	1–6 g	1,5–4 g	enth. keine Omega-3	44 g Laurinsäure
Kürbiskernöl (Bio)	9 g	34 g	57 g	28 : 1	Linol
Leinöl (Bio)	9 g	19 g	72 g	1 : 4	ALA
Maiskeimöl	13 g	29 g	53 g	84 : 1	Linol
Mandelöl (Bio)	9 g	74 g	17 g	enth. keine Omega-3	Ölsäure
Olivenöl (nativ)	13 g	70–76 g	8–9 g	11 : 1	Ölsäure
Palmfett	50 g	37 g	10 g	41 : 1	
Palmkernfett	82 g	12 g	1,5 g	enth. keine Omega-3	47 g Laurinsäure
Rapsöl	6–8 g	55–65 g	32–40 g	2 – 4 : 1	Ölsäure, ALA
Sesamöl (Bio)	12 g	40–42 g	43–45 g	enth. keine Omega-3	
Sojaöl	14 g	20–27 g	57–62 g	6 – 7 : 1	Linol, ALA
Sonnenblumenöl	10–12 g	22 g	61–65 g	122 : 1	Linol
Traubenkernöl	9 g	16 g	66–70 g	> 138 : 1	Linol
Walnussöl	11–16 g	16–28 g	56–70 g	6–10 : 1	Linol, ALA
Weizenkeimöl	16 g	18 g	61–64 g	8 : 1	Linol, ALA

ALA = alpha-Linolensäure (Omega-3); Linol = Linolsäure (Omega-6); Ölsäure = einfach ungesättigt; Laurinsäure = gesättigt, antimikrobiell; FS = Fettsäuren; GLA = gamma-Linolensäure (Omega-6)
 Quellen: Angaben gerundet, aus verschiedenen Quellen, sie können nur der groben Orientierung dienen. Außerdem unterliegt die Zusammensetzung von Lebensmitteln natürlichen Schwankungen.