

## Verschiedene Fettsäuren in Ölen

Pflanzliche Fette/Öle	Gesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäure: Omega-6	Mehrfach ungesättigte Fettsäure: Omega-3	Verhältnis Omega-6 zu Omega-3
Rapsöl	8	60	23	9	2,6 : 1
Leinöl	10	23	13	54	0,25 : 1
Walnussöl	11	21	58	10	5,8 : 1
Sojaöl	14	29	50	7	7,1 : 1
Weizenkeimöl	16	22	55	7	7,8 : 1
Olivenöl	15	75	9	1	9 : 1
Maiskeimöl	15	30	54	1	54 : 1
Sonnenblumenöl	12	26,5	61	0,5	122 : 1
Distelöl	9	16,5	74	0,5	148 : 1
Kokosöl	87	7	2	0	-