CHECKLISTE - GUTE FETTE

Onlinepraxis für PNI & Energiemangel

Darm - Stress - Ernährung

Name, Vorname:
Geburtstag:

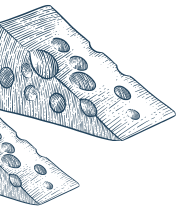
Hier ist eine Liste mit guten Nahrungsquellen für Omega-3-Fettsäuren, unterteilt in pflanzliche und tierische Quellen:

1. Pflanzliche Omega-3-Quellen (vorwiegend Alpha-Linolensäure, ALA)

- **Chia-Samen**: Reich an ALA und zusätzlich an Ballaststoffen und Antioxidantien.
- **Walnüsse**: Enthalten ALA sowie Omega-6, Ballaststoffe und Vitamine.
- **Hanfsamen und Hanföl**: Enthalten ALA und ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6.
- **Olivenöl**: Gute Quelle für ALA, kann zum Kochen verwendet werden.
- **Perillaöl**: Enthält hohe Mengen an ALA, hauptsächlich in der asiatischen Küche verwendet.
- **Grünkohl und Spinat**: Enthalten kleinere Mengen ALA, liefern aber auch Ballaststoffe und andere Mikronährstoffe.

2. Tierische Omega-3-Quellen (vorwiegend EPA und DHA, die direkt bioverfügbar sind)

- **Fettreiche Fische**:
- **Lachs**: Hoher Gehalt an EPA und DHA.
- **Makrele**: Sehr gute Quelle für EPA und DHA, außerdem reich an Vitamin D.
- **Hering**: Liefert EPA und DHA und ist häufig als geräucherter Fisch erhältlich.
- **Sardinen**: Gute Quelle für EPA und DHA, oft in Dosen verfügbar.
- **Thunfisch**: Reich an Omega-3, allerdings auf Quecksilbergehalt achten und in Maßen genießen.
- **Krillöl**: Enthält EPA und DHA und ist besonders bioverfügbar.
- **Fischöl**: Hohe Konzentration an EPA und DHA, oft als Nahrungsergänzungsmittel verwendet.



3. Algen und Algenöl (pflanzliche Quelle für EPA und DHA)

- **Algenöl**: Eine der wenigen pflanzlichen Quellen, die sowohl EPA als auch DHA liefern. Ideal für Veganer und Vegetarier.
- **Bestimmte Algenarten**: Wie Spirulina und Chlorella liefern Omega-3, wenn auch in geringeren Mengen.

4. Eier (Omega-3-angereichert)

- **Omega-3-Eier**: Von Hühnern, die mit Omega-3-reichem Futter gefüttert wurden, enthalten oft erhöhte Mengen an Omega-3-Fettsäuren.

Tipps zur Aufnahme:

- **EPA und DHA** sind die am besten bioverfügbaren Omega-3-Fettsäuren, daher sind fettreiche Fische und Algenöl besonders wertvoll.
- **ALA** kann vom Körper teilweise in EPA und DHA umgewandelt werden, jedoch ist die Umwandlungsrate niedrig.