

Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren

Die Tabelle zeigt Lebensmittel, die hauptsächlich Omega-3-Fettsäuren (entzündungshemmend) oder Omega -6 Fettsäuren (entzündungsfördernd) enthalten. Grün: Reichlich verzehren, Gelb: in Maßen verzehren, Rot: am besten vermeiden/sehr selten verzehren.

Mein Tipp: Weitere gute Fette sind **Kokosöl** (kalt und zum Braten) sowie **Olivenöl** (in Maßen, nur kalt für Salate)

Omega-3-Fettsäuren	Omega-6-Fettsäuren
Leinsamen/Chia bzw. -öl	Sojaöl
Hanf bzw. -öl	Sonnenblumenöl
Walnüsse bzw. -öl	Maiskeimöl
Macadamianüsse	Distelöl
Pekannüsse	Weizenkeimöl
Pinienkerne	Fleisch
Avocado	Wurst
	Fertigprodukte/Fastfood
	Eier
	Milchprodukte
Fetter Meeresfisch (Lachs, Hering)	Sonnenblumenkerne
	Kürbiskerne
	Sesam
	Nüsse (außer siehe links)