



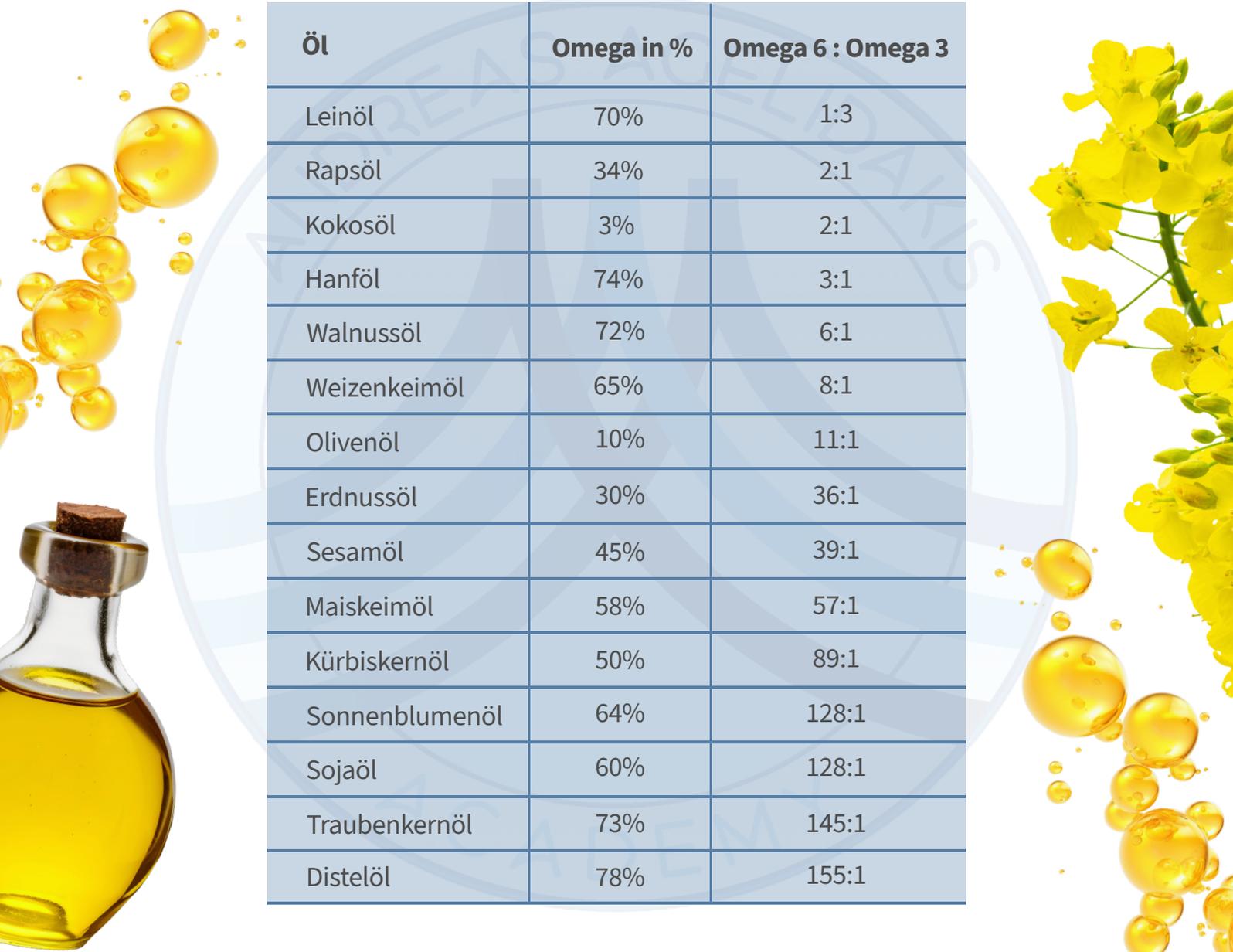
ANDREAS AGELIDAKIS

# FETTSÄURENLISTE

EINE ÜBERSICHT MIT VERSCHIEDENEN ÖLEN  
UND IHREM OMEGA-6 ZU OMEGA-3 VERHÄLTNIS

# FETTSÄURENLISTE

Hier findest du eine Übersicht über verschiedene Öle und ihre **Fettsäurezusammensetzung**, damit du **gezielt das passende Öl** für deine Ernährung auswählen kannst.



Öl	Omega in %	Omega 6 : Omega 3
Leinöl	70%	1:3
Rapsöl	34%	2:1
Kokosöl	3%	2:1
Hanföl	74%	3:1
Walnussöl	72%	6:1
Weizenkeimöl	65%	8:1
Olivenöl	10%	11:1
Erdnussöl	30%	36:1
Sesamöl	45%	39:1
Maiskeimöl	58%	57:1
Kürbiskernöl	50%	89:1
Sonnenblumenöl	64%	128:1
Sojaöl	60%	128:1
Traubenkernöl	73%	145:1
Distelöl	78%	155:1

Fettsäuren sind **essenzielle Bestandteile** unserer Ernährung, die der Körper **nicht selbst herstellen** kann. Besonders **Omega-6-** und **Omega-3-Fettsäuren** spielen eine wichtige Rolle für die Gesundheit.

Während Omega-3 bekannt für ihre **entzündungshemmenden** Eigenschaften sind, tragen Omega-6 zur **Zellregeneration, Wundheilung und Unterstützung des Immunsystems** bei. Ein **ausgeglichenes Verhältnis** der beiden ist entscheidend, da ein Übermaß an Omega-6 **Entzündungen fördern** kann.



**GESÜNDER LEBEN. MEHR VITALITÄT. MEHR LEBENSFREUDE.**

# **ANDREAS AGELIDAKIS ACADEMY**



**STUDIO84 GÜTERSLOH**



**AAACADEMY\_OFFIZIELL**



**STUDIO84.FITNESS**



**ANDREASACADEMY**

**JETZT ABONNIEREN!**

