

	Sonnenblumenöl	Walnussöl	Hanföl	Rapsöl	Haselnussöl	Leinöl	Sesamöl	Olivenöl
Verhältnis Omega 6 (O6) zu Omega 3-Fettsäuren (O3)	122:1 keine Omega 3 Fettsäuren	6-10:1 4:1 (Pflanzenöle)	4:1 3,5-1(Pflanzenöle)	2-4:1 2,2-1(pflanzenöle)	Keine Omega 3	1:4 1:3,5 (Pflanzenöle)	Keine Omega3	11: 1
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Prozent	61-68g	56-70g	80 g, davon 14-18g Omega3 und 3% Gamma Linolensäure	32-40g davon 8g Omega 3	9-13	72g davon 51-58% Omega 3 Fette	43-45g	8-9g
Einfach ungesättigte Fettsäuren in Prozent	17-22	16-28	12-13	55-65	78	19	38-42	70-76
Gesättigte Fettsäuren in Prozent	10-12	11-16	8-9	6-10%	8-9	9-10	12-16	13
Besonderes	liefert essentielle Omega 6 Fettsäure. Zuviel davon fördert aber Entzündungen!	gute heimische Quelle für Omega3, feiner Geschmack, nicht erhitzen	Gute Quelle für Omega 3 und Gamma Linolensäure	Gute Omega 3 Quelle, nicht erhitzen	Gut erhitzbar, stabil und nussiger Geschmack	Bester Lieferant aller Öle von Omega 3 Fettsäuren, nicht erhitzen.	Gut zum braten, da gut erhitzbar, schützt vor Alterung	gut für kalte und warme Küche geeignet, enthält viele Antioxidanzien, wenn gute Qualität
Empfehlenswert	In kleinen Mengen da eher ungünstiges Verhältnis von O3 zu O6. +	Ja, vor allem als Spezialöl, regional je nach Herkunft +++	Ja +++	Ja als Alltagsöl ++++	Ja, nicht regional, daher als Spezialöl ++	Ja am besten täglich 1-2 Esslöffel +++++	Bedingt, da nicht regional, aber als Spezialöl +	Ja, als Alltagsöl ++++

Bemerkung: Bevorzugt sollten Öle mit einem möglichst kleinen Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren werden. Wenn ein Öl keine Omega 3 Fette enthält, sollte es nicht als alleiniges Öl verwendet werden. Es wird empfohlen Omega 3 reiche Öle oder Öle mit einfacher ungesättigter Fettsäure (Oliven, Raps) in der Ernährung zu bevorzugen.

Quelle: Fett, Ulrike Gonder, Hirzel Verlag und Pflanzenöle AG, Tegerfelden

Die Angaben sind ca. Angaben, sie schwanken je nach Herkunft der Rohware... und je nach Nährwerttabelle.