

# Arachidonsäuregehalte tierischer Lebensmittel





Arachidonsäure gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ausschließlich in tierischen Lebensmitteln zu finden. Sie fördert Entzündungen, weil aus ihr entzündungsfördernde Botenstoffe, so genannte Thromboxane, Prostaglandine, Prostacycline und Leukotriene gebildet werden.



Je fettreicher ein tierisches Lebensmittel ist, desto mehr Arachidonsäure ist im Allgemeinen enthalten.

Patientinnen und Patienten mit Rheuma sollten im Idealfall nicht mehr als 50 mg Arachidonsäure pro Tag zu sich nehmen. Die natürliche Gegenspielerin der Arachidonsäure ist die Eicosapentaensäure, eine Omega-3-Fettsäure. Sie hat sogar eine indirekte entzündungshemmende Wirkung.

Leider wurde bislang nicht für alle tierischen Lebensmittel der Arachidonsäuregehalt bestimmt.

Einen Überblick liefert die große Nährwerttabelle Souci/Fachmann/Kraut, aus der die unterstehende Werte entnommen wurden.

Lebensmittel (100 g)	Arachidonsäuregehalt in mg
<b>Fleisch und Wurst</b> 	
<b>Schwein</b> 	
Schweineschmalz	1700
Schwein, Leber	491
Schwein, Niere	351
Speck, durchwachsen	250
Leberwurst grob	227
Schweinebauch, geräuchert	130
Kochschinken	50
Schweinefleisch (Muskelfleisch)	36
<b>Geflügel</b> 	
Suppenhuhn	850
Brathähnchen, Keule mit Haut ohne Knochen	330
Brathuhn (Durchschnitt)	226
Hähnchenleber	150
Pute, ganz	179
Putenbrust ohne Haut	55
<b>Rind</b> 	
Roastbeef	35
Rinderfilet	32
Rindfleisch (Muskelfleisch)	16
<b>Sonstiges Fleisch</b> 	
Kalbfleisch (Muskelfleisch)	53
Lammfleisch (Muskelfleisch)	10

Lebensmittel (100 g)	Arachidonsäuregehalt in mg
<b>Fisch</b> 	
Languste	190
Sardelle	152
Aal, geräuchert	144
Karpfen	113
Lachs	111
Dorade	94
Krabben, Garnelen	68
Miesmuscheln	67
Makrele	66
Sardine	66
Rotbarsch	60
Scholle	52
Hering	48
Forelle	47
Thunfisch	44
Heilbutt	36
Kabeljau	24
Hecht	20
Seelachs	16
Schellfisch	14
<b>Milchprodukte und Ei</b> 	
Butter	113
Hühnerei, ganz	70
Emmentaler	28
Kuhmilch, 3,5%	3
Fettarme Milch	1,4

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen. 2016 ISBN: 9 783804 750388.