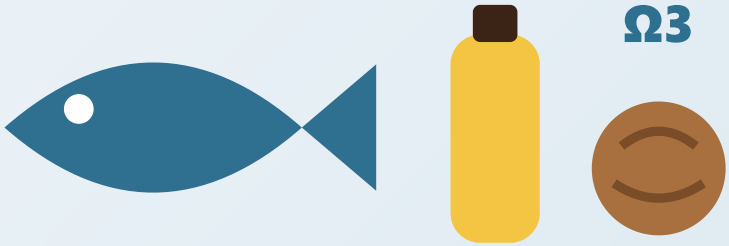
Omega-3-Lebensmittel Tabelle zum Ausdrucken

Welche Lebensmittel liefern die meisten Omega-3-Fettsäuren? Zwei übersichtliche Tabellen für Fisch (EPA und DHA) und pflanzliche Quellen (ALA), dazu Tagesbedarf, Alltagstipps und ein Wochenplan.



Omega-3 in Kürze

- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann
- Wichtig für Herz, Gefäße, Gehirn und Augen
- Drei wichtige Formen: ALA (Pflanzen), EPA und DHA (Fisch, Algen)
- Richtwert: 1–2 Fischmahlzeiten pro Woche

Spitzenreiter

Lebensmittel	pro 100 g
Leinöl	ca. 53 g ALA
Leinsamen	ca. 23 g ALA
Chiasamen	ca. 18 g ALA
Makrele	ca. 2,5 g EPA/DHA
Lachs	ca. 2,2 g EPA/DHA

Inhalt

1 Tabelle Fisch: EPA und DHA S. 2
2 Tabelle Pflanzen: ALA S. 3
3 Bedarf, Tipps und Wochenplan S. 4

Kurz zur Sicherheit: Die Tabelle dient der allgemeinen Information. Wer Omega-3-Kapseln einnehmen möchte, insbesondere bei Einnahme von Blutverdünnern, sollte das vorher ärztlich besprechen.

Omega-3 in Fisch

EPA + DHA pro 100 g

EPA und DHA sind die langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Der Körper nutzt sie direkt – sie stecken vor allem in fettem Seefisch.

Lebensmittel	EPA + DHA pro 100 g (ca.)	Hinweis
Makrele	**2,5 g**	1 Filet (150 g) liefert mehr als den Wochenbedarf an EPA/DHA
Lachs (Zucht)	**2,2 g**	gebraten, gedünstet oder geräuchert
Hering	**1,8 g**	auch als Matjes oder Bismarckhering
Wildlachs	**1,4 g**	etwas magerer als Zuchtlachs
Sardinen (Dose)	**1,2 g**	praktisch und günstig
Forelle	**0,8 g**	heimischer Süßwasserfisch
Thunfisch (frisch)	**0,9 g**	aus der Dose deutlich weniger (ca. 0,3 g)
Seelachs	**0,4 g**	mager, aber gute Eiweißquelle
Garnelen	**0,3 g**	
Kabeljau	**0,2 g**	mager

Werte schwanken je nach Herkunft, Fütterung und Jahreszeit. Angaben gerundet.

Omega-3 in Pflanzen

ALA pro 100 g

ALA (Alpha-Linolensäure) ist die pflanzliche Omega-3-Fettsäure. Der Körper wandelt nur einen kleinen Teil davon in EPA und DHA um – trotzdem ist sie wichtig.

Lebensmittel	ALA pro 100 g (ca.)	Hinweis
Leinöl	**53 g**	1 EL (10 g) liefert rund 5 g ALA
Leinsamen	**23 g**	geschrotet, sonst werden sie unverdaut ausgeschieden
Hanföl	**18 g**	
Chiasamen	**18 g**	vorher einweichen
Walnussöl	**11 g**	nicht stark erhitzen
Rapsöl	**9 g**	auch zum Braten geeignet
Walnüsse	**9 g**	1 Handvoll (30 g) ≈ 2,7 g ALA
Hanfsamen (geschält)	**9 g**	
Sojaöl	**7 g**	
Tofu	**0,5 g**	
Olivenöl	**0,7 g**	wenig Omega-3, aber gesunde Fettsäuren

Omega-3-reiche Öle kühl und dunkel lagern und nach dem Öffnen rasch verbrauchen – sie werden schnell ranzig.

Bedarf und Wochenplan

Wie viel brauche ich?

- **ALA:** etwa 0,5 % der Energie – rund 1–1,5 g am Tag
- **EPA + DHA:** etwa 250 mg am Tag
- Das entspricht **1–2 Fischmahlzeiten pro Woche**, davon eine mit fettem Seefisch
- Ohne Fisch: täglich Lein-, Raps- oder Walnussöl und eventuell Algenöl

So kommst du ohne Aufwand dran

- 1 EL Leinöl im Quark oder Salatdressing
- Rapsöl statt Sonnenblumenöl zum Kochen
- 1 Handvoll Walnüsse als Snack
- 1 EL geschrotete Leinsamen im Müsli
- Einmal pro Woche Lachs, Hering oder Makrele

Omega-3-Wochenplan

Tag	Idee	Omega-3 ca.
Montag	Müsli mit 1 EL Leinsamen und Walnüssen	3 g ALA
Dienstag	Salat mit Rapsöl-Dressing	1 g ALA
Mittwoch	Lachsfilet (125 g) mit Gemüse	2,7 g EPA/DHA
Donnerstag	Leinöl-Quark mit Kartoffeln	5 g ALA
Freitag	Heringssalat oder Matjes	1,8 g EPA/DHA
Samstag	Chia-Pudding (20 g Chiasamen)	3,5 g ALA
Sonntag	Walnüsse als Snack (30 g)	2,7 g ALA

Mein Omega-3-Check

Woche	Fischmahlzeiten	Täglich Öl/Nüsse/Samen?	Notiz
1			
2			
3			
4			