# Omega-3-Lebensmittel

ALA, EPA und DHA getrennt vergleichen. Eine Übersicht für gesunde Erwachsene.

| ALA | EPA | DHA |
|---|---|---|
| Alpha-Linolensäure | Eicosapentaensäure | Docosahexaensäure |

ALA ist essenziell. Der Körper kann daraus EPA und DHA bilden; die Umwandlung ist jedoch begrenzt und individuell unterschiedlich. Pflanzen-ALA lässt sich deshalb nicht als feste EPA-/DHA-Ersatzmenge verrechnen. [1, 2]

## Ausgewählte Lebensmittel im Vergleich

**Alle Zahlen in Milligramm (mg) pro 100 g Lebensmittel.** 1.000 mg entsprechen 1 g.

| Lebensmittel und Zustand | ALA | EPA | DHA |
|---|---|---|---|
| **Pflanzliche Beispiele** | | | |
| **Leinsamen**<br>roh | 19.970 | 0 | 0 |
| **Walnüsse** | 10.172 | 0 | 0 |
| **Rapsöl** | 8.584 | 0 | 0 |
| **Fischbeispiele - Zustand genau beachten** | | | |
| **Makrele**<br>geräuchert, gegart | 592 | 3.164 | 5.101 |
| **Hering**<br>gegart | 67 | 2.210 | 734 |
| **Thunfisch**<br>geräuchert, gekocht | 253 | 1.652 | 2.480 |
| **Lachs**<br>geräuchert, gegart | 356 | 999 | 1.599 |
| **Sardine**<br>geräuchert | 48 | 640 | 894 |

Quelle der Zahlen: BfR-Tabelle auf Basis des BLS 3.02. [1] Die FAQ vom 30.04.2026 enthält keine neue Messung heutiger Produkte. Nullwerte sind Angaben dieser Tabelle. 100 g dienen dem Vergleich und sind keine Verzehrempfehlung. Werte nicht ungeprüft auf andere Zustände oder ganze Rezepte übertragen.

## Vom Lebensmittel zum vollständigen Rezept

Frühstück: Walnuss-Porridge | 21 Min.
Salat: Rote Bete, Apfel und Walnüsse | 1 Std. 45 Min.
Hauptgericht: Lachs-Pasta mit Zitronen-Sahne-Soße | 50 Min.

Drei auswählbare Anleitungen, keine addierte Tagesration und keine neue Omega-3-Berechnung. Bei Lachs-Pasta ist vorheriges TK-Auftauen zusätzlich einzuplanen.

[1] BfR: Omega-3-Fettsäuren - wichtig, aber in Maßen (30.04.2026), Lebensmittel-Tabelle nach BLS 3.02.
[2] DGE: FAQ zur veganen Ernährung, Abschnitt 3.8 (letzte Änderung 18.09.2026). Quellen gelesen am 03.11.2026.