

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.

		Lebensmittel	Arachidonsäuregehalt pro 100g
Fleisch und Wurst	Schwein	Schweineschmalz	1700 mg
		Schweineleber	491 mg
		Schweineniere	351 mg
		Speck (durchwachsen)	250 mg
		Leberwurst (grob)	227 mg
		Schweinebauch (geräuchert)	130 mg
		Kochschinken	50 mg
		Schweinefleisch (Muskelfleisch)	36 mg

		Lebensmittel	Arachidonsäuregehalt pro 100g
Geflügel	Suppenhuhn	850 mg	850 mg
	Brathähnchen, Keule mit Haut ohne Knochen	330 mg	
	Huhn (Schlegel mit Haut)	330 mg	
	Brathuhn (Durchschnitt)	226 mg	
	Pute, ganz	179 mg	
	Truthahn (Keule ohne Haut)	170 mg	
	Huhn (Brust ohne Haut)	161 mg	
	Hähnchenleber	150 mg	
	Hühnerleber	150 mg	
	Pute (Brust ohne Haut)	55 mg	
	Truthahn (Brust ohne Haut)	55 mg	
Rind	Kalbsleber	352 mg	352 mg
	Rinderhack	55 mg	
	Kalbfleisch (Muskelfleisch)	53 mg	
	Rinderherz	48 mg	
	Roastbeef	35 mg	
	Rindfleisch (Filet)	32 mg	
	Rindfleisch (Muskelfleisch)	16 mg	
Sonstiges	Pferdefleisch	120 mg	120 mg
	Kalbfleisch (Muskelfleisch)	53 mg	

		Lebensmittel	Arachidonsäuregehalt pro 100g
Lammfleisch (Muskelfleisch)	10 mg		
Fisch		Kaviar	336 mg
		Schillerlocke	615 mg
		Thunfisch	280 mg
		Rotbarsch	240 mg
		Languste	190 mg
		Lachs	190 mg
		Makrele	170 mg
		Sardelle	152 mg
		Aal, geräuchert	144 mg
		Aal	120 mg
		Karpfen	113 mg
		Dorade	94 mg
		Schwertfisch	90 mg
		Makrele (geräuchert)	76 mg
		Sprotte	70 mg
		Krabben, Garnelen	68 mg
	Miesmuscheln	67 mg	
	Sardine	66 mg	

		Lebensmittel	Arachidonsäuregehalt pro 100g
	Scholle	57 mg	
	Hering	37 mg	
	Heilbutt	36 mg	
	Forelle	26 mg	
	Hecht	20 mg	
	Krebs	19 mg	
	Kabeljau	17 mg	
	Schellfisch	14 mg	
	Seelachs	11 mg	
Milch, Fette, Öle und Ei		Hühnereigelb	210 mg
		Butter	113 mg
		Hühnerei, ganz	70 mg
		Emmentaler	28 mg
		Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	28 mg
		Camembert, 45 % Fett i. Tr.	22 mg
		Sahnequark, 40 % Fett	11 mg
		Kuhmilch, 3,5%	4 mg
		Joghurt, 3,5 % Fett	4 mg
		Fettarme Milch	1,4 mg
		Pflanzenmargarine	0 mg

		Lebensmittel	Arachidonsäuregehalt pro 100g
Diverse		eifreie Teigwaren	0 mg
		eifreie Backwaren	0 mg
		Sojaprodukte	0 mg

[Arachidonsäuregehalte.xlsx](#)

Revision #5

Created 2025-04-04 09:22:38 UTC by Admin

Updated 2025-04-04 09:28:56 UTC by Admin