

	Fettsäure	Typ	Ihr Wert	Empfohlener Plasmasbereich - Werte	Mögliche gesundheitliche Auswirkungen bei zu hohen Werten	
1	Palmitinsäure (PA) C16:0	Gesättigt	27	20 - 27	Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	
2	Stearinsäure (SA) C18:0	Gesättigt	11,2	8 - 12	Wichtig für die Gesundheit der Haut. Sie wird oft in Hautpflegeprodukten genutzt	
3	Ölsäure (OA) C18:1	Ungesättigt Omega-9	24,1	15 - 25	Sie kann den Blutdruck und das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung senken	
4	Linolsäure (LA) C18:2	Ungesättigt Omega-6	18	20 - 30	Wichtige Fettsäure - für die Gesundheit der Haut, kann jedoch in hohen Konzentrationen zu Colitis ulcerosa führen	
5	Alpha-Linolensäure (ALA) C18:3	Ungesättigt Omega-3	0,53	0,2 - 0,6	Sie kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken	
6	Gamma-Linolensäure (GLA) C18:3	Ungesättigt Omega-6	0,52	Nicht definiert	Sie kann Hautprobleme, einschließlich Ekzeme, reduzieren	
7	Dihomo-Gamma-Linolensäure (DGLA) C20:3	Ungesättigt Omega-6	1,41	0,5 - 1,2	Wirkt entzündungshemmend und gerinnungshemmend	
8	Arachidonsäure (AA) C20:4	Ungesättigt Omega-6	11,8	4 - 8	Sie kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und verbessert die Insulinsensitivität. Kann Entzündungen verstärken	
9	Eicosapentaensäure (EPA) C20:5	Ungesättigt Omega-3	1,18	1 - 7	Entzündungshemmende Wirkung	
10	Docosapentaensäure (DPA) C22:5	Ungesättigt Omega-3	1,46	0,8 - 2,0	Es wurden keine offensichtlichen gesundheitlichen Vorteile beobachtet	
11	Docosahexaensäure (DHA)	Ungesättigt Omega-3	2,69	2 - 7	Strukturmembranfunktion. Wichtig für die Entwicklung des Gehirns	