

Arachidonsäure - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 27. Februar 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Arachidonsäure: Entsteht aus Linolsäure und fördert Entzündung, Thrombose und hohen Blutdruck. Hohe Arachidonsäure Werte sind stets bedingt durch eine zu hohe Zufuhr an tierischen Fetten

Fischöl EPA/DHA: Direkter Gegenspieler zur Arachidonsäure und auch Hemmer der Linolsäure: Hemmt die Entzündung, hemmt die Bildung von Thrombosen, senkt den Blutdruck

Omega-6 Fettsäuren (Linol- und Arachidonsäure) fördern die Entzündung, Omega-3 Fettsäuren (Fischöle) bremsen die Entzündung. Pflanzliche Fette und Öle sind Linolsäure-reich. Distelöl besteht zu 74 % aus Linolsäure, Olivenöl nur zu 8 % und Rapsöl zu etwa 13 %. Aus der in unseren Zellen eingelagerten Linolsäure stellt der Körper bei Bedarf, eben bei Entzündung, die Arachidonsäure her. Je fetter das tierische Produkt ist (Fleisch, Milch, Milch Produkte), desto höher ist auch der Anteil an der Arachidonsäure.

Der chemische Vorläufer der entzündungsfördernden und Blutdruck-erhöhenden Arachidonsäure ist also die Linolsäure. Linolsäure wie Arachidonsäure sind als Baustein in allen Zellwänden ziemlich stabil verankert. Entwickelt sich nun eine beliebige Entzündung in unserem Körper, so wird vorerst auf enzymatischem Weg die Arachidonsäure aus ihrer Verankerung gelöst, sodann umgewandelt in Entzündungsstoffe (Prostaglandine und Leukotriene). Dieser Entzündungsvorgang wird durch die Einwirkung *Freier Radikale* eingeleitet, weswegen *Antioxidantien* so wichtig sind. Diese Botenstoffe sind, vereinfachend gesagt, verantwortlich für die entzündungstypischen Symptome wie Rötung, Schmerz, Schwellung und Eindringen von Abwehrzellen in das entzündete Gewebe.

Tiefe Arachidonsäure Blut Werte

Vegetarische Kost ist Arachidonsäure frei und Vegetarier weisen tiefere Arachidonsäure Werte auf als Fleischesser. Folgerichtig haben klinische Studien wiederholt gezeigt, dass eine vegetarische Kost, die ja keine Arachidonsäure enthält, Rheuma Beschwerden lindern kann. Unter vegetarisch orientierter Kost kommt es zu einem langsamen Absinken der Arachidonsäure Menge im Körper. Es dauert aber Monate, bis der Körper überschüssig zugeführte Arachidonsäure abgebaut hat. Deshalb wirkt sich eine Kostumstellung bei chronisch entzündlichen Erkrankungen erst nach etwa zwei Monaten aus, d.h. wenn die Arachidonsäure Werte im Körper messbar gesunken sind.

Je Fett-haltiger tierische Produkte sind (Fleisch, Milch, Milch Produkte), je höher ist der Gehalt an Arachidonsäure. Mit dem bei uns üblichen hohen Konsum von Eiern, Fleisch, Fleischwaren und Milch Produkten werden täglich 0,2 bis 0,3 g Arachidonsäure zugeführt. Ein ernährungsbedingter Arachidonsäure Mangel ist in den Industrie Nationen demzufolge selten und nur bei extrem Fett-armen Nahrungsweise anzutreffen.

Hohe Arachidonsäure Blut Werte

Interessanterweise treten in den Industrie Nationen mit besonders hohem Fleischkonsum immer häufiger Krankheiten auf, deren Merkmal eine gesteigerte Eicosanoid Bildung ist. Eicosanoide sind Gewebe Hormone, die aus der Arachidonsäure gebildet werden. Beispiele sind die Arteriosklerose, Allergien, bestimmte Neoplasien (Krebs Arten), sowie entzündliche Gelenkerkrankungen und Psoriasis.

Aus den Versuchen mit Arachidonsäure-freier Formeldiät lässt sich in Angehörigen der Industrie Nationen eine Arachidonsäure Menge im Körper von 30 g berechnen, die bedingt ist durch überhöhte Zufuhr. Dagegen beträgt der tägliche Verbrauch an Arachidonsäure für die Eicosanoid Biosynthese höchstens 0,001 g pro Tag. Damit errechnet sich eine 200-300-fache tägliche Überdosierung.

Die Menge der Arachidonsäure Bildung wird genau kontrolliert und durch alle mehrfach ungesättigten Fettsäuren einschliesslich der Linolsäure gehemmt.

Laut Prof. Adam, München, erhöht die im Körper aus Linolsäure gebildete Arachidonsäure die Biosynthese der entzündungsfördernden Eicosanoide nur unwesentlich. Daraus könnte geschlossen werden, dass die vom Körper selbst gebildete Arachidonsäure wenig mit der Eicosanoid Produktion zu tun hat und wahrscheinlich nur dem Erhalt der ausreichenden Zellfluidität (Fließfähigkeit in den Zellwänden) dient. *Andererseits wissen wir,*

dass bei MS und Rheuma Patienten eine hohe Linolsäure Zufuhr, entzündliche Schübe auslösen kann. Das letzte Wort über die möglicherweise unterschiedlichen Effekte von mit der Nahrung zugeführter beziehungsweise aus Linolsäure hergestellter Arachidonsäure ist also noch nicht gesprochen.

In jedem Falle aber schwächt eine hohe Zufuhr an Arachidonsäure die Wirkung der Fischöl Fettsäuren ab.

Der hohe Stellenwert einer Arachidonsäure-armen und Fischöl-reichen Ernährung bezüglich chronisch entzündlicher Erkrankungen (Rheuma, etc.) konnte in mehreren Studien einwandfrei belegt werden.

Erhöhte Zufuhr von tierischer Arachidonsäure verursacht einen sofortigen Anstieg der Eicosanoid Biosynthese. Der Anstieg der Thrombozyten Aggregation und Thromboxan Bildung ist einer der ersten und am wenigsten erwünschten Effekte = erhöhte Thrombose Gefahr!

| | |
|-----------|--|
| hoch | <p>-fördert Entzündungen, Schmerz und Thrombosen -verdickt das Blut: verminderte Fließfähigkeit (schlechtere Durchblutung) -verengt die Gefäße -hohe Werte sind stets Hinweis auf eine Ernährung reich an tierischen Fetten (Fleisch, Wurstwaren, Käse) <i>-gesundheitsschädigende Wirkungen sind möglich</i></p> |
| tief | <p><i>-eingeschränkte Denkfunktion -verminderte Reparatur und Wachstum der Muskulatur -die für die Abwehr notwendigen entzündlichen Prozesse (Gewebe Reparatur) sind eingeschränkt. ungenügende Immunantwort -Entzündliche Prozesse werden nicht mehr gebremst, weil in der zweiten Phase der Entzündung die Arachidonsäure, zusammen mit dem Fischöl, die Entzündung nicht mehr auflösen kann: Die Entzündungsbremse fehlt und der Entzündungsprozess wird chronisch: verzögerte Wundheilung, verzögerte Infekt Heilung und viele mehr</i></p> |
| Vorkommen | In allen tierischen Fetten, in geringerem Masse auch in einigen Fischen |
| Bemerkung | <p>Ein Überschuss an Arachidonsäure begünstigt das Auftreten von entzündlichen Erkrankungen (Rheuma, chronische Infekte etc.), Thrombosen, hohem Blutdruck und von Herz-Kreislauf Erkrankungen. Wasserstoff-Peroxide, welche im SOD bei der Entgiftung von <i>Freien Radikalen</i> anfallen (siehe unten) erhöhen die Arachidonsäure!</p> <p>Arachidonsäure Mangel: Die Arachidonsäure bildet nicht nur entzündungsfördernde Botenstoffe, sondern auch entzündungshemmende (Resolvin) und Nerven schützende Botenstoffe. Bei tiefen Arachidonsäure Werten werden diese Stoffe vermindert gebildet. Tiefe Werte können somit zu Denk- und Konzentrationsstörungen führen, psychischen Störungen und bei Kindern AD(H)S verstärken.</p> <p>Mangelnde Zufuhr mit der Nahrung (häufig) Hemmung des für den ARA Aufbau verantwortlichen Enzyms</p> <p>ARA und Nervenzellen: Die ARA ist zusammen mit DHA, einem Bestandteil im Fischöl, eine der am häufigsten vorkommenden Fettsäuren in der Nervenmasse. AA ist wichtig für eine gute Zellwand Struktur in Nerven und Hirn Zellen. Ein gestörter ARA Stoffwechsel im Hirn kann Alzheimer und so genannte bipolare Störungen begünstigen.</p> <p>ARA und Entzündung: Eine Entzündung läuft stets in 2 Phasen ab und ist unabdingbar wichtig für die Gewebe Reparatur bei Verletzungen, Fremdkörpern und Infektionen. Wenn mit der Nahrung zu viel ARA aufgenommen wird, so werden die Entzündungen überschüssend.</p> <p><u>Phase 1 der Entzündung:</u> ARA fördert die Entzündung. Fischöl ist hier der direkte Gegenspieler. <u>Phase 2 der Entzündung:</u> ARA löst im Verein mit dem Fischöl die Entzündung auf</p> <p>Anzustreben sind ARA Werte im mittleren Normbereich. Entscheidend ist schlussendlich aber das Verhältnis ARA zu EPA, einem Bestandteil im Fischöl. Siehe unten.</p> |

| Nahrungsmittel (pro 100 g) | kcal | Cj | mg | mg | mg | Quotient |
|----------------------------|------|----|-----------------|-----------------------------|---------------------|----------------------------------|
| | | | Linol- säure | Alpha- Linolen- säure | Arachidon- säure | Linol/ Alpha- Linolensäure |

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

| | | | | | | |
|--|-----|------|-------|-------|-------|-------|
| Haifischöl | 896 | 3682 | 270 | | 5'080 | |
| Schweineschmalz | 900 | 3700 | 9'350 | 1'005 | 1'700 | 9.30 |
| Huhn. Suppenhuhn | 257 | 1066 | 4'070 | 180 | 850 | 22.61 |
| Schillerlocken | 302 | 1254 | 526 | 148 | 615 | 3.55 |
| Schwein, Leber | 129 | 543 | 460 | 18 | 491 | 25.56 |
| Ei. Trockeneigelb | 669 | 2769 | 7'100 | 410 | 390 | 17.32 |
| Rotbarsch geräuchert | 145 | 608 | 152 | 79 | 366 | 1.92 |
| Schwein. Niere | 102 | 428 | 455 | 13 | 351 | 35.00 |
| Entenei, gesamt | 184 | 766 | 585 | 105 | 335 | 5.57 |
| Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen | 174 | 724 | 2'036 | 78 | 330 | 26.10 |
| Ei. Trockenvollei | 570 | 2369 | 5'000 | 290 | 280 | 17.24 |
| Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck | 621 | 2560 | 2'920 | 220 | 250 | 13.27 |
| Thunfisch | 226 | 939 | 233 | 213 | 245 | 1.09 |
| Rotbarsch. Goldbarsch | 105 | 443 | 100 | 50 | 240 | 2.00 |
| Leberwurst. grob | 326 | 1351 | 1'350 | 523 | 227 | 2.58 |
| Huhn. Brathuhn | 166 | 694 | 1'880 | 110 | 226 | 17.09 |
| Dorade royal | 138 | 579 | 311 | 126 | 215 | 2.47 |
| Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb | 353 | 1459 | 4'750 | 259 | 210 | 18.34 |
| Meeräsche | 120 | 506 | 60 | 25 | 210 | 2.40 |
| Lachs. Salm | 202 | 842 | 430 | 356 | 190 | 1.21 |
| Schwein. Herz | 91 | 384 | 657 | 15 | 190 | 43.80 |
| Languste | 84 | 355 | 30 | 10 | 190 | 3.00 |
| Truthahn, ausgewachsenes Tier | 157 | 658 | 2'091 | 123 | 179 | 17.00 |
| Makrele | 182 | 758 | 170 | 250 | 170 | 0.68 |
| Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen | 114 | 482 | 800 | | 170 | |
| Huhn. Brust. mit Haut | 145 | 607 | 1'092 | 59 | 161 | 18.51 |
| Huhn. Leber | 136 | 570 | 490 | 12 | 150 | 40.83 |
| Aal. geräuchert | 329 | 1363 | 1'436 | 770 | 144 | 1.86 |
| Truthahn. Jungtier | 151 | 632 | 1'450 | 92 | 143 | 15.76 |
| Schweinebauch. geräuchert | 372 | 1538 | 2'830 | 510 | 130 | 5.55 |
| Felchen, Renke, Maräne | 100 | 421 | 120 | 140 | 130 | 0.86 |
| Waller. Wels | 163 | 678 | 1'190 | 170 | 125 | 7.00 |
| Aal | 281 | 1162 | 1'230 | 660 | 120 | 1.86 |
| Pferdefleisch | 108 | 457 | 179 | 267 | 120 | 0.67 |
| Karpfen | 115 | 484 | 422 | 153 | 119 | 2.76 |
| Butter. Süß- und Sauerrahmbutter | 751 | 3090 | 1'209 | 420 | 113 | 2.88 |
| Schwertfisch | 117 | 493 | 40 | 230 | 90 | 0.17 |
| Ölsardine. abgetropft | 222 | 924 | 300 | 150 | 90 | 2.00 |
| Sprotte geräuchert | 243 | 1011 | 255 | 177 | 78 | 1.44 |
| Makrele. geräuchert | 222 | 925 | 267 | 221 | 76 | 1.21 |
| Sprotte | 216 | 898 | 240 | 160 | 70 | 1.50 |
| Ei. Hühnerei. Gesamthalt | 156 | 648 | 1'660 | 100 | 70 | 16.60 |

| | | | | | | |
|---|-----|------|-----|-----|----|-------|
| Katfisch, geräuchert, Steinbeisser | 124 | 523 | 71 | 44 | 68 | 1.61 |
| Garnele, Nordseegarnele, Krabbe | 87 | 368 | 62 | 8 | 68 | 8.05 |
| Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel | 69 | 291 | 61 | 21 | 67 | 2.90 |
| Weinbergschnecke | 62 | 262 | 118 | 18 | 65 | 6.56 |
| Hering, Ostsee | 155 | 648 | 400 | 210 | 60 | 1.90 |
| Scholle | 86 | 361 | 42 | 6 | 57 | 7.50 |
| Kalbfleisch. Filet | 101 | 428 | 105 | 100 | 55 | 1.05 |
| Truthahn. Brust. ohne Haut | 105 | 447 | 180 | | 55 | |
| Bückling | 224 | 934 | 218 | 196 | 54 | 1.11 |
| Kalbfleisch. reines Muskelfleisch | 92 | 392 | 197 | 9 | 53 | 21.65 |
| Heilbutt schwarz, geräuchert | 223 | 927 | 164 | 65 | 51 | 2.52 |
| Hecht | 82 | 346 | 28 | 46 | 50 | 0.61 |
| Schweineschinken. gekocht. Kochschinken | 125 | 529 | 250 | 40 | 50 | 6.25 |
| Rind, Herz | 121 | 508 | 102 | 60 | 48 | 1.70 |
| Rindfleisch. Bug. Schulter | 129 | 540 | 180 | 60 | 42 | 3.00 |
| Heilbutt weiss | 95 | 401 | 18 | 25 | 42 | 0.72 |
| Hering, Atlantik | 233 | 968 | 153 | 62 | 37 | 2.47 |
| Katfisch. Steinbeisser | 81 | 343 | 39 | 24 | 37 | 1.63 |
| Rotzunge | 72 | 304 | 11 | 2 | 37 | 4.58 |
| Rindfleisch. Lende. Roastbeef | 130 | 546 | 140 | 51 | 35 | 2.75 |
| Egli, Barsch, Flussbarsch | 81 | 342 | 11 | 9 | 35 | 1.20 |
| Hering, mariniert, Bismarckhering | 210 | 873 | 140 | 55 | 33 | 2.55 |
| Flunder, geräuchert | 110 | 467 | 16 | 7 | 33 | 2.25 |
| Rindfleisch. Filet | 121 | 508 | 114 | 38 | 32 | 3.00 |
| Seehecht. Hechtdorsch | 94 | 395 | 53 | 34 | 32 | 1.56 |
| Heilbutt schwarz | 144 | 598 | 94 | 37 | 29 | 2.54 |
| Emmentaler 45% Fett i. Tr. | 400 | 1661 | 510 | 310 | 28 | 1.65 |
| Limande | 78 | 329 | 11 | 3 | 27 | 3.79 |
| Forelle | 102 | 431 | 232 | 42 | 26 | 5.52 |
| Rind, Unterschale | 114 | 483 | 100 | 35 | 24 | 2.86 |
| Salzhering. Pökelhering | 218 | 906 | 130 | 55 | 23 | 2.36 |
| Seezunge | 83 | 349 | 48 | 10 | 23 | 4.80 |
| Anglerfisch. Seeteufel | 66 | 279 | 11 | 2 | 22 | 6.11 |
| Zander | 83 | 352 | 20 | 13 | 21 | 1.54 |
| Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück | 107 | 452 | 78 | 27 | 19 | 2.89 |
| Krebs. Flusskrebs | 65 | 274 | 20 | 17 | 19 | 1.18 |
| Kabeljau. Dorsch | 76 | 323 | 15 | 4 | 17 | 3.49 |
| Schellfisch | 77 | 327 | 9 | 4 | 17 | 2.09 |
| Rind, reines Muskelfleisch | 108 | 455 | 64 | 20 | 16 | 3.20 |
| Auster | 66 | 279 | 14 | 27 | 13 | 0.52 |
| Schellfisch geräuchert | 93 | 393 | 7 | 3 | 13 | 2.09 |
| Flunder | 72 | 306 | 6 | 3 | 12 | 2.23 |
| Köhler. Seelachs | 81 | 344 | 12 | 5 | 11 | 2.50 |
| Sardelle | 101 | 427 | 50 | 30 | 10 | 1.67 |
| Seelachs, geräuchert | 98 | 418 | 11 | 4 | 10 | 2.56 |
| Sardine | 118 | 498 | 88 | 44 | 8 | 2.00 |
| Hummer | 81 | 341 | 56 | 75 | 7 | 0.75 |
| Schafmilch | 94 | 392 | 91 | 104 | 5 | 0.88 |
| Weizen. ganzes Korn | 298 | 1263 | 762 | 51 | 3 | 14.94 |
| Kuhmilch, Rohmilch | 67 | 279 | 44 | 24 | 3 | 1.83 |
| Kuhmilch, UHT | 66 | 277 | 44 | 24 | 3 | 1.83 |
| Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett | 65 | 272 | 42 | 23 | 3 | 1.83 |
| Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett | 48 | 201 | 19 | 10 | 1 | 1.90 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|----|-----|---|---|---|------|
| Kuhmilch, Magermilch, entrahmt | 34 | 146 | 1 | 0 | 0 | 1.80 |
|--------------------------------|----|-----|---|---|---|------|