

Arachidonsäure - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 20. April 2017

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
--------------------------------	----	-----	---	---	---	------