

Myristinsäure - 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.

Gesättigte Fettsäuren

Alle gesättigten Fette wirken Thrombose fördernd durch Aktivierung der Blutplättchen und erhöhen das *schädliche* LDL-Cholesterin. Die tägliche Aufnahme mit der Nahrung sollte 10 % des täglichen Kalorien Bedarfs nicht übersteigen.

Bemerkung: Fette sind unabdingbar wichtig für eine gute *Hirn Gesundheit*. Ein Mangel an Nahrungsfetten infolge sehr Fett armer Ernährung kann die Funktion von Nerven Zellen beeinträchtigen.

Die meisten gesättigten Fette erkennt man daran, dass sie bei Raumtemperatur fest sind. Ihre Moleküle kleben förmlich aneinander und bilden feste Fettklumpchen. Gesättigte Fette tragen so wesentlich zur strukturellen Festigkeit der Zellwände bei.

Ein Zuviel an diesen Fetten hat zur Folge, dass die Zellmembranen zu fest, zu starr werden und so den Nährstoffaustausch, darüber hinaus auch die Bindungsfähigkeit von Hormonen, beeinträchtigen. Die gesättigten Fettsäuren, welche das LDL-Cholesterin infolge der herabgesetzten Aktivität der LDL-Rezeptoren erhöhen, sollten auf 10 % der Kalorien Zufuhr beschränkt werden. Zudem haben die gesättigten Fettsäuren thrombogene Eigenschaften (Aktivierung der Thrombozyten Aggregation, so Erhöhung der Neigung zu Thrombosen).

Gesättigte Fette finden sich allgemein in Fett-reichen Fleisch und Milch Produkten, Fett Rändern an Fleisch, Schinken, Wurstwaren, Saucen, Cremesuppen, Creme- und Sahnejoghurts, Käse, Butter, Kuchen und Rahm. Der Prozent Anteil gesättigter Fette kann wirkungsvoll gesenkt werden durch eine Bevorzugung ungesättigter Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren und Meidung Fett-reicher tierischer Produkte und eine viel stärkere Gewichtung auf pflanzliche Ernährung.

Durch die stärkere Gewichtung des pflanzlichen im Vergleich zum tierischen Anteil innerhalb der Ernährung verringert sich begleitend die Menge an gesättigten Fettsäuren von alleine.

Der steigende Einfluss der gesättigten Fettsäuren Laurinsäure, Myristinsäure und Palmitinsäure auf den Blutcholesterin Wert ist mittlerweile, basierend auf unzähligen Studien, gut belegt.

Myristinsäure

hoch	-erhöht das schädliche LDL-Cholesterol deutlich
tief	-mangelnde Festigkeit der Zellwände -allgemeiner Mangel an Nahrungsfetten
Vorkommen	Milch Fett, Kokos Fett, Palmkern Fett. In gebundener Form als Triglyceride ist die Myristinsäure in fast allen pflanzlichen und tierischen Fetten enthalten. In hohem Masse findet man sie in Muskatnuss Butter, daher der Name Myristinsäure. Muskatnuss Butter enthält zu 75 % Trimyristin, das Triglycerid der Myristinsäure.
Bemerkung	<p>Bedeutung: Aufbau von Bio-Membranen von Körperzellen. Spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung verschiedener zellulärer Funktionen.</p> <p>Der Zusammenhang zwischen einem Überschuss an Myristinsäure (1-4 % der totalen Energie Aufnahme) und dem Risiko für eine Herzkranzgefäß Erkrankung ist gut belegt: Die Auswirkung zeigt sich über einen Anstieg des LDL-Cholesterins.</p> <p>Nahrungsmittel, reich an Myristinsäure, sind: Butter, Kokosnuss, Rahm, Käse, Speck, Schmalz, Kekse und Pommes-chips.</p> <p><i>Myristinsäure und Palmitinsäure haben von allen gesättigten Fettsäuren die ausgeprägteste LDL-Cholesterin steigernde Wirkung.</i></p>

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Myristinsäure mg
----------------------------	--------------	------------	------------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Kokosfette	900	3700	16'900.0
Erdnussöl Argentinien	900	3700	15'300.0
Erdnussöl Afrika	900	3700	15'300.0
Palmkernfett	900	3700	15'100.0
Butterschmalz	897	3686	10'500.0
Salzhering. Pökelhering	218	906	9'600.0
Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	8'907.0
Pottwalöl	896	3682	8'100.0
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	6'640.0
Heringsöl	900	3700	6'500.0
Haifischöl	896	3682	6'120.0
Kokosnuss	363	1498	6'100.0
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	3'910.0
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	3'670.0
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	3'645.0
Edamer. 45% Fett.	357	1482	3'490.0
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	3'400.0
Roquefort	362	1500	3'380.0
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	3'360.0
Rindertalg	896	3682	3'320.0
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	3'280.0
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	3'250.0
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	3'210.0
Camembert. 60% Fett	378	1565	3'150.0
Parmesan, 3.6%	375	1561	3'100.0
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	3'070.0
Provolone	365	1516	3'060.0
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	3'040.0
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	3'030.0
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	2'960.0
Gorgonzola	360	1492	2'920.0
Bel Paese	373	1549	2'860.0
Trockenvollmilch	482	2015	2'820.0
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	2'820.0
Brie (Rahmbrie)	345	1430	2'740.0
Camembert. 50% Fett	314	1302	2'550.0
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	2'430.0
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	2'400.0
Camembert. 45% Fett	285	1185	2'060.0
Margarine: Pflanzenmargarine	722	2970	2'060.0
Edamer. 30% Fett.	254	1061	2'050.0
Margarine, Standardmargarine	722	2970	2'000.0
Hammelfett, Hammeltalg	747	3074	1'900.0
Waller. Wels	163	678	1'895.0
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	1'890.0
Camembert. 40% fett	275	1144	1'890.0
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	1'883.0

Sahne, Rham, sauer, Sauerrahm	189	782	1'830.0
Hammelfleisch. Brust	381	1573	1'804.0
Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	1'730.0
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	1'670.0
Ricottakäse	174	722	1'570.0
Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	1'560.0
Aal. geräuchert	329	1363	1'453.0
Kalbsbrust	201	838	1'450.0
Margarine, Diätmargarine	722	2967	1'390.0
Schweineschmalz	900	3700	1'340.0
Camembert. 30% Fett	216	902	1'250.0
Aal	281	1162	1'227.0
Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	1'219.0
Baumwollsaatöl	900	3700	1'180.0
Hering, Atlantik	233	968	1'109.0
Speisequark. 40% Fett	160	664	1'080.0
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	1'068.0
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	1'050.0
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	1'040.0
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	997.0
Sprotte geräuchert	243	1011	997.0
Palmöl	900	3700	960.0
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	923.0
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	923.0
Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	910.0
Makrele. geräuchert	222	925	907.0
Sprotte	216	898	880.0
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	878.0
Büffelmilch	108	448	810.0
Makrele	182	758	800.0
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	794.0
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	765.0
Lachs. Salm	202	842	732.0
Hühnerfett	900	3700	728.0
Baumnuss, Walnuss	663	2738	690.0
Hammelfleisch. Lende	194	806	644.0
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	629.0
Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	607.0
Rind, Brust, Brustkern	200	834	600.0
Bückling	224	934	579.0
Schillerlocken	302	1254	571.0
Banane	88	376	550.0
Brassen	116	485	542.0
Cervelatwurst	394	1633	532.0
Schinkenwurst, fein	261	1081	528.0
Thunfisch	226	939	526.0
Hering, Ostsee	155	648	520.0
Schafmilch	94	392	519.0
Sheafett, Sheabutter, Karitefett	900	3700	500.0
Corned Beef. amerikanisch	209	874	490.0
Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	490.0
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	482.0
Gänsefett	900	3700	480.0

Kalbshaxe	118	495	458.0
Leberwurst. grob	326	1351	443.0
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	440.0
Bockwurst	277	1145	421.0
Lyoner	308	1274	419.0
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	396.0
Kuhmilch, UHT	66	277	396.0
Kamelmilch	77	320	390.0
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	380.0
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	374.0
Ziegenmilch	67	280	369.0
Fleischkäse. Leberkäse	294	1214	368.0
Krill, Antarktis	91	381	360.0
Mortadella	272	1126	358.0
Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	350.0
Heilbutt schwarz	144	598	347.0
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	330.0
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	330.0
Schweinehackfleisch	279	1156	320.0
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	310.0
Schwein. Bauch	261	1083	300.0
Sardine	118	498	270.0
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	270.0
Bierwurst	232	961	268.0
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	266.0
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	260.0
Stöcker, Schildmakrele	114	478	240.0
Meeräsche	120	506	237.0
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	230.0
Erdnussöl, raffiniert	900	3700	230.0
Jagdwurst	203	845	226.0
Felchen, Renke, Maräne	100	421	210.0
Dorade royal	138	579	195.0
Rotbarsch geräuchert	145	608	195.0
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	190.0
Schweineschinken, in Dosen	177	739	190.0
Corned Beef. deutsch	141	591	188.0
Rindfleisch. Oberschale	124	522	187.0
Kalbsniere	124	520	183.0
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	180.0
Ei. Trockeneigelb	669	2769	170.0
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	168.0
Hammelfleisch. Filet	112	473	166.0
Katfisch, geräuchert, Steinbeisser	124	523	164.0
Dornhai	181	751	160.0
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	160.0
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	160.0
Sardelle	101	427	160.0
Bierschinken	160	668	154.0
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	150.0
Paranuss	670	2764	150.0
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	150.0
Forelle	102	431	140.0

Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	140.0
Wildschwein	162	676	138.0
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	128.0
Kalbfleisch. Filet	101	428	127.0
Rind, Niere	113	472	124.0
Ei. Trockenvollei	570	2369	120.0
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	120.0
Rindfleisch. Filet	121	508	115.0
Erdnusspaste	619	2569	110.0
Ente	227	944	110.0
Pferdefleisch	108	457	107.0
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	103.0
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	102.0
Seehecht. Hechtdorsch	94	395	102.0
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	101.0
Pistazie	581	2406	100.0
Trockenmagermilch	358	1519	98.0
Kakaobutter	900	3700	96.0
Katfisch. Steinbeisser	81	343	90.0
Huhn. Brathuhn	166	694	89.0
Rind, Unterschale	114	483	84.0
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	80.0
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	73.0
Karpfen	115	484	72.0
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	69.0
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	65.0
Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	65.0
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	63.0
Auster	66	279	62.0
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	60.0
Flunder, geräuchert	110	467	60.0
Scholle	86	361	59.0
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	56.0
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	52.0
Entenei, gesamt	184	766	52.0
Seezunge	83	349	50.0
Truthahn. Jungtier	151	632	50.0
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	45.0
Taube	169	707	45.0
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	40.0
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	40.0
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	40.0
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	37.0
Huhn. Herz	121	509	37.0
Schweinefleisch. Filet	106	448	35.0
Wachtel	109	460	35.0
Zander	83	352	34.0
Hafergrütze	340	1437	33.0
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	30.0
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	30.0
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	30.0
Hecht	82	346	29.0
Triticale	326	1384	29.0

Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	25.0
Schwein. Niere	102	428	25.0
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	25.0
Rotzunge	72	304	25.0
Heilbutt weiss	95	401	24.0
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	23.0
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	22.0
Flunder	72	306	22.0
Hummer	81	341	21.0
Hafermehl	391	1654	20.0
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	20.0
Schwein, Leber	129	543	19.0
Apfel	54	228	18.0
Limande	78	329	18.0
Haferflocken	348	1469	17.0
Köhler. Seelachs	81	344	17.0
Seelachs, geräuchert	98	418	15.0
Huhn. Leber	136	570	12.0
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	10.0
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	10.0
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	10.0
Languste	84	355	10.0
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	10.0
Guave	34	144	10.0
Mango	58	245	10.0
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	9.8
Schellfisch	77	327	9.0
Weinbergschnecke	62	262	8.9
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	8.0
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	7.3
Schwein. Herz	91	384	7.2
Anglerfisch. Seeteufel	66	279	7.2
Schellfisch geräuchert	93	393	6.9
Kabeljau. Dorsch	76	323	6.4
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	5.4
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	5.0
Quinoa. Reismelde	334	1414	4.7
Papaya	32	134	4.5
Zitrone	36	152	3.4
Kirsche. sauer	53	226	3.2
Feige	61	260	3.2
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	2.8
Krebs. Flusskrebis	65	274	2.2
Champignon. frisch	16	67	2.0
Spitzwegerich	19	79	2.0
Kirsche. süß	63	266	1.7
Weinbeere. Weintraube	68	287	1.6
Grünkohl	37	154	1.4
Rosenkohl	36	152	1.4
Weizen. ganzes Korn	298	1263	1.3
Gurke	12	52	1.3
Breitwegerich	24	103	1.3
Loquate, Japanische Mispel	40	170	1.1

Gartenmelde	20	86	1.0
Yamswurzel	99	419	1.0
Löwenzahnblätter	27	112	1.0
Brennessel	40	170	1.0
Austernpilz. Austernseitling	12	49	0.9
Orange, Apfelsine	42	180	0.7
Wiesenknöterich	28	119	0.6
Blumenkohl	23	95	0.5
Weisskohl. Weisskraut	25	105	0.5
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	0.5
Taubnessel. weiss	30	128	0.5
Kartoffel	70	298	0.4
Petersilienwurzel	40	169	0.4
Giersch. Geissfuss	39	166	0.3
Möhre. Karotte	26	109	0.3
Sauerampfer	21	90	0.3
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	0.2
Kohlrabi	24	104	0.2