

## Palmitinsäure - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 21. 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.

## 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.

### Palmitinsäure

hoch	-erhöht das schädliche LDL-Cholesterol deutlich
tief	-es besteht kein gesundheitliches Risiko -allgemeiner Mangel an Nahrungsfetten s. oben
Vorkommen	In tierischen und pflanzlichen Fetten und Ölen, insbesondere: Kochmargarine, Speck, Voll-Rahm, Eigelb, Butter, Patisserie. Palmitinsäure kann im menschlichen Körper unter Mithilfe des Enzyms delta-9-Desaturase in Palmitoleinsäure umgewandelt werden. Die Palmitoleinsäure ist gesundheitlich von Nutzen.
Bemerkung	<i>Myristinsäure und Palmitinsäure haben von allen gesättigten Fettsäuren die ausgeprägteste LDL-Cholesterin steigernde Wirkung. Die Zunahme des Verhältnisses Gesamtcholesterin/HDL-Cholesterin ein Mass für das kardiovaskuläre Risiko - ist bei Palmitinsäure am deutlichsten.</i>

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Palmöl	900	3700	42'100
Haifischöl	896	3682	27'800
Butterschmalz	897	3686	26'500
Rindertalg	896	3682	24'900
Kakaobutter	900	3700	24'900
Schweineschmalz	900	3700	24'100
Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	22'500
Baumwollsaatöl	900	3700	22'000
Gänsefett	900	3700	21'000
Hühnerfett	900	3700	19'700
Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	19'200
Hammelfett, Hammeltalg	747	3074	18'700
Margarine: Pflanzenmargarine	722	2970	16'500
Weizenkeimöl	900	3700	16'400
Illipefett	900	3700	16'400
Pflanzenmargarine	722	2970	16'000
Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	15'400
Margarine, Diätmargarine	722	2967	14'800
Heringsöl	900	3700	13'000
Margarine, Standardmargarine	722	2970	12'200
Ei. Trockeneigelb	669	2769	12'200
Kürbiskernöl	900	3700	11'200
Pottwalöl	896	3682	11'000
Maiskeimöl	900	3700	10'900
Olivenöl	900	3700	10'800
Sojaöl, raffiniert	900	3700	10'600
Erdnussöl Argentinien	900	3700	9'850
Erdnussöl Afrika	900	3700	9'850
Erdnussöl, raffiniert	900	3700	9'600
Mohnöl	900	3700	9'600
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	9'520
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	9'070
Paranuss	670	2764	9'000
Cervelatwurst	394	1633	8'820
Camembert. 60% Fett	378	1565	8'680
Provolone	365	1516	8'670
Ei. Trockenvollei	570	2369	8'600
Hammelfleisch. Brust	381	1573	8'522
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	8'510
Kokosfette	900	3700	8'500
Palmkernfett	900	3700	8'500
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	8'470
Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	8'310
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	8'160
Sesamöl, raffiniert	900	3700	8'100
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	7'890

Edamer. 45% Fett.	357	1482	7'880
Leberwurst. grob	326	1351	7'870
Gorgonzola	360	1492	7'840
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	7'820
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	7'800
Bel Paese	373	1549	7'790
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	7'780
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	7'760
Roquefort	362	1500	7'550
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	7'550
Baumnussöl, Walnussöl	900	3700	7'550
Trockenvollmilch	482	2015	7'520
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	7'430
Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	7'370
Parmesan, 3.6%	375	1561	7'190
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	7'130
Camembert. 50% Fett	314	1302	7'020
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	6'897
Lyoner	308	1274	6'700
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	6'690
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	6'670
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	6'490
Brie (Rahmbrie)	345	1430	6'410
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	6'390
Saffloröl. Distelöl	900	3700	6'350
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	6'330
Wiener Würstchen	263	1088	6'280
Camembert. 45% Fett	285	1185	6'220
Sonnenblumenöl, raffiniert	900	3700	6'146
Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	5'940
Traubenkernöl	900	3700	5'900
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	5'790
Macadamianuss	703	2869	5'760
Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	5'758
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	5'740
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	5'730
Halbfettmargarine	364	1495	5'710
Sesam. Samen. trocken	565	2339	5'700
Leinöl	900	3700	5'700
Fleischkäse. Leberkäse	294	1214	5'630
Ziegenkäse	281	1166	5'600
Bockwurst	277	1145	5'360
Mortadella	272	1126	5'350
Schweinehackfleisch	279	1156	5'340
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	5'240
Camembert. 40% fett	275	1144	5'230
Erdnuss	564	2337	5'100
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	5'080
Schwein. Bauch	261	1083	5'010
Schinkenwurst, fein	261	1081	4'900
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	4'840
Pistazie	581	2406	4'830
Erdnusspaste	619	2569	4'710

Ricottakäse	174	722	4'670
Rapsöl. Rüböl	900	3700	4'643
Edamer. 30% Fett.	254	1061	4'620
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	4'550
Aal. geräuchert	329	1363	4'393
Baumnuß, Walnuß	663	2738	4'370
Bierwurst	232	961	4'308
Sahne, Rahm, sauer, Sauerrahm	189	782	4'250
Schillerlocken	302	1254	4'235
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	4'200
Ente	227	944	4'190
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	4'150
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	4'110
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	4'050
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	4'030
Rind, Brust, Brustkern	200	834	3'920
Pekannuss	703	2897	3'920
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	3'913
Aal	281	1162	3'850
Sheafett, Sheabutter, Karitefett	900	3700	3'800
Dornhai	181	751	3'600
Jagdwurst	203	845	3'490
Camembert. 30% Fett	216	902	3'450
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	3'440
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	3'310
Corned Beef. amerikanisch	209	874	3'260
Entenei, gesamt	184	766	3'140
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	3'140
Kalbsbrust	201	838	3'130
Sprotte geräuchert	243	1011	3'114
Kokosnuss	363	1498	3'100
Hammelfleisch. Lende	194	806	3'040
Sahnejoghurt	120	496	3'000
Speisequark. 40% Fett	160	664	2'930
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	2'930
Thunfisch	226	939	2'830
Sprotte	216	898	2'816
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	2'770
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	2'740
Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	2'580
Schweineschinken, in Dosen	177	739	2'570
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	2'520
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	2'340
Büffelmilch	108	448	2'310
Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	2'268
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	2'190
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	2'190
Wildschwein	162	676	2'174
Kalbsniere	124	520	2'160
Bierschinken	160	668	2'110
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	2'060
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	2'060
Bückling	224	934	2'040

Taube	169	707	1'980
Sojamehl. vollfett	347	1449	1'960
Ölsardine. abgetropft	222	924	1'950
Makrele	182	758	1'890
Huhn. Brathuhn	166	694	1'880
Hering, Atlantik	233	968	1'870
Leinsamen, trocken	376	1558	1'840
Hering, Ostsee	155	648	1'820
Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	1'800
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	1'800
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	1'800
Avocado	221	909	1'790
Lachs. Salm	202	842	1'783
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	1'770
Makrele. geräuchert	222	925	1'752
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	1'730
Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	1'687
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	1'680
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	1'680
Salzhering. Pökelhering	218	906	1'616
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	1'570
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	1'560
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	1'541
Oliven. grün. mariniert	138	567	1'500
Corned Beef. deutsch	141	591	1'480
Schafmilch	94	392	1'387
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	1'310
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	1'310
Dorade royal	138	579	1'302
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	1'300
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	1'300
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	1'280
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	1'270
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	1'257
Reineclade	56	240	1'250
Truthahn. Jungtier	151	632	1'240
Rindfleisch. Oberschale	124	522	1'229
Hafermehl	391	1654	1'210
Weizenkeime	312	1313	1'170
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	1'090
Waller. Wels	163	678	1'080
Haferflocken	348	1469	1'080
Rind, Niere	113	472	1'058
Hafergrütze	340	1437	1'054
Kamelmilch	77	320	1'030
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	1'021
Kuhmilch, UHT	66	277	1'019
Rindfleisch. Filet	121	508	1'000
Kalbshaxe	118	495	996
Ziegenmilch	67	280	985
Heilbutt schwarz	144	598	965
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	962
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	950

Huhn. Herz	121	509	910
Huhn. Leber	136	570	890
Krill, Antarktis	91	381	880
Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	880
Meeräsche	120	506	865
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	845
Brassen	116	485	820
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	820
Hammelfleisch. Filet	112	473	785
Karpfen	115	484	770
Hirse. geschältes Korn	350	1481	760
Rind, Unterschale	114	483	749
Pferdefleisch	108	457	738
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	690
Sonnenblumenkernmehl	386	1628	660
Sardine	118	498	640
Schwein. Niere	102	428	605
Rotbarsch geräuchert	145	608	596
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	587
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	580
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	580
Kalbrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	578
Schwein, Leber	129	543	574
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	560
Stöcker, Schildmakrele	114	478	550
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	540
Schweinefleisch. Filet	106	448	511
Felchen, Renke, Maräne	100	421	470
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	470
Mais. ganzes Korn	325	1377	470
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	466
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	450
Wachtel	109	460	440
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	432
Seehecht. Hechtdorsch	94	395	425
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	420
Quinoa. Reismelde	334	1414	410
Katfisch, geräuchert, Steinbeisser	124	523	400
Milch. fettarm	201	48	400
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	395
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	390
Sardelle	101	427	365
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	365
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	350
Flunder, geräuchert	110	467	348
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	340
Forelle	102	431	327
Schwein. Herz	91	384	321
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	310
Scholle	86	361	300
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	298
Kalbfleisch. Filet	101	428	295
Roggen. ganzes Korn	293	1244	290

Weizen. ganzes Korn	298	1263	283
Triticale	326	1384	280
Maismehl	324	1372	280
Edelkastanie. Marone	192	813	265
Seezunge	83	349	260
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	260
Trockenmagermilch	358	1519	249
Auster	66	279	242
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	230
Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	230
Katfisch. Steinbeisser	81	343	220
Grahambrot	199	845	213
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	210
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	210
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	210
Heilbutt weiss	95	401	195
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	192
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	166
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	159
Rotzunge	72	304	159
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	155
Hummer	81	341	150
Buttermilch	37	156	150
Limande	78	329	143
Flunder	72	306	127
Apfel	54	228	125
Köhler. Seelachs	81	344	123
Guave	34	144	120
Zitrone	36	152	120
Anglerfisch. Seeteufel	66	279	118
Reis. Weisses Reis. poliert	344	1460	118
Seelachs, geräuchert	98	418	111
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	107
Weinbergschnecke	62	262	105
Holunderbeere. schwarz	54	228	100
Kabeljau. Dorsch	76	323	99
Grünkohl	37	154	95
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	95
Zander	83	352	90
Topinambur, Erdartischke	31	130	90
Schellfisch	77	327	88
Guter Heinrich	38	161	87
Gartenkresse	33	140	87
Mango	58	245	85
Schnittlauch	27	114	85
Kirsche. sauer	53	226	80
Brennnessel	40	170	80
Porree. Lauch	25	105	75
Petersilienwurzel	40	169	72
Löwenzahnblätter	27	112	70
Schellfisch geräuchert	93	393	68
Feige	61	260	68
Zwiebel	28	117	67



Sellerieknolle	18	77	65
Pastinake	59	249	62
Breitwegerich	24	103	61
Taubnessel. weiss	30	128	61
Languste	84	355	60
Gurke	12	52	60
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	60
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	59
Weinbeere. Weintraube	68	287	55
Bambussprossen	17	73	55
Giersch. Geissfuss	39	166	53
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	51
Spitzwegerich	19	79	51
Banane	88	376	50
Kirsche. süss	63	266	50
Pfirsich. getrocknet	240	1021	50
Kakifrukt	70	297	49
Krebs. Flusskrebs	65	274	47
Rosenkohl	36	152	45
Meerrettich	63	267	45
Wassermelone	37	159	45
Yamswurzel	99	419	41
Petersilienblatt	50	214	41
Wiesenknöterich	28	119	39
Blumenkohl	23	95	39
Hecht	82	346	38
Loquate, Japanische Mispel	40	170	37
Möhre. Karotte	26	109	35
Kopfsalat	11	48	35
Kürbis	24	103	35
Paprikaschote. grün	19	79	35
Gartenmelde	20	86	34
Champignon. frisch	16	67	32
Birne	55	234	32
Tomate	17	74	32
Johannisbeere. rot	33	139	32
Sauerampfer	21	90	31
Weisskohl. Weisskraut	25	105	30
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	30
Spinat	17	70	30
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	30
Rettich	16	64	30
Spargel	18	75	30
Quitte	38	161	30
Chicoree	17	70	29
Aubergine	17	73	29
Radieschen	14	61	28
Erdbeere	32	136	27
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	25
Austernpilz. Austernseitling	12	49	25
Orange, Apfelsine	42	180	25
Rhabarber	13	56	25
Kohlrabi	24	104	24

Knoblauch	139	590	24
Johannisbeere. schwarz	39	167	22
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	22
Papaya	32	134	21
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	20
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	19
Kartoffel	70	298	19
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	18
Magermilch	147	35	18
Pflaume	49	208	17
Stachelbeere	38	160	11
Ananas	56	236	10
Pfirsich	42	176	9
Aprikose	43	182	9
Himbeere	33	142	8