

Palmitoleinsäure – Wissenswertes und Hitlisten

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

Palmitoleinsäure	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
	In tierischen und pflanzlichen Fetten und Ölen		
	Auswirkung auf die Gesundheit		
	<p>Was die Rolle der einfach ungesättigten Fettsäuren betrifft, so existiert insgesamt doch eine Fülle aussagekräftiger Erkenntnisse zu den positiven gesundheitsrelevanten Wirkungen der Ölsäure und der Palmitoleinsäure.</p> <p>Die Palmitoleinsäure - eine einfach ungesättigte Fettsäure - zeigt eine ähnliche Zusammensetzung wie unsere hauteigenen Fettsäuren und wird deswegen gerne in der Kosmetikindustrie verwendet. Einige pflanzliche Öle sind reich an Palmitoleinsäure. Macadamianussöl beispielsweise zeichnet sich aus durch einen hohen Anteil an Palmitoleinsäure (ca. 25 %). Deswegen wird kalt gepresstes Macadamianussöl gerne als Hautöl verwendet. Durch seinen hohen Palmitoleinsäure Gehalt verleiht es der Haut einen samtigen Glanz und macht sie weich und geschmeidig. Das Vitamin-E reiche, kaltgepresste Sanddorn-Fruchtfleischöl enthält etwa 30% Palmitoleinsäure, 35% Palmitinsäure und 25% Ölsäure und soll helfen bei Sodbrennen und Magen-Darm-Erkrankungen (wenige Tropfen täglich in Wasser oder Saft eingerührt).</p>		

Nahrungsmittel (pro 100g)	Energie kcal	Energie kj	Palmitolein-säure mg
---------------------------	--------------	------------	----------------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Pottwalöl	896	3682	17'600.0
Macadamianuss	703	2869	15'100.0
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	6'080.0
Haifischöl	896	3682	5'860.0
Hühnerfett	900	3700	4'705.0
Aal. geräuchert	329	1363	3'080.0
Schweineschmalz	900	3700	2'967.0
Gänsefett	900	3700	2'900.0
Ei. Trockeneigelb	669	2769	2'800.0
Margarine, Standardmargarine	722	2970	2'700.0
Aal	281	1162	2'550.0
Rindertalg	896	3682	2'305.0
Ei. Trockenvollei	570	2369	2'000.0
Butterschmalz	897	3686	1'760.0
Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	1'651.0
Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	1'642.0
Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	1'613.0
Ölsardine. abgetropft	222	924	1'520.0
Schillerlocken	302	1254	1'310.0
Olivenöl	900	3700	1'230.0
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	1'209.0
Trockenvollmilch	482	2015	1'200.0
Sprotte geräuchert	243	1011	1'200.0
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	1'173.0
Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	1'140.0
Hering, Atlantik	233	968	1'135.0
Sprotte	216	898	1'128.0
Camembert. 60% Fett	378	1565	1'033.0
Hammelfleisch. Brust	381	1573	1'026.0
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	1'020.0
Salzhering. Pökelhering	218	906	982.0
Schafmilch	94	392	969.0
Baumwollsaatöl	900	3700	940.0
Heilbutt schwarz	144	598	939.0
Bückling	224	934	914.0
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	900.0
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	900.0
Leberwurst. grob	326	1351	876.0
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	860.0
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	850.0
Cervelatwurst	394	1633	832.0
Lachs. Salm	202	842	826.0
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	825.0
Thunfisch	226	939	822.0
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	810.0

Gouda 45% i.Tr.	334	1386	806.0
Camembert. 50% Fett	314	1302	803.0
Makrele	182	758	763.0
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	761.0
Provolone	365	1516	760.0
Edamer. 45% Fett.	357	1482	760.0
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	746.0
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	735.0
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	730.0
Bockwurst	277	1145	702.0
Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	693.0
Camembert. 45% Fett	285	1185	679.0
Bel Paese	373	1549	670.0
Lyoner	308	1274	670.0
Ente	227	944	670.0
Taube	169	707	663.0
Brie (Rahmbrie)	345	1430	659.0
Fleischkäse. Leberkäse	294	1214	657.0
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	655.0
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	654.0
Rind, Brust, Brustkern	200	834	650.0
Gorgonzola	360	1492	648.0
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	640.0
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	626.0
Camembert. 40% fett	275	1144	622.0
Mortadella	272	1126	621.0
Ricottakäse	174	722	620.0
Kalbsbrust	201	838	611.0
Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	610.0
Dornhai	181	751	610.0
Meeräsche	120	506	603.0
Rapsöl. Rüböl	900	3700	600.0
Hering, Ostsee	155	648	600.0
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	587.0
Roquefort	362	1500	582.0
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	580.0
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	580.0
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	575.0
Schinkenwurst, fein	261	1081	572.0
Corned Beef. amerikanisch	209	874	540.0
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	516.0
Kartoffel	70	298	513.0
Palmöl	900	3700	500.0
Sojaöl, raffiniert	900	3700	500.0
Parmesan, 3.6%	375	1561	500.0
Sonnenblumenöl, raffiniert	900	3700	500.0
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	499.0
Makrele. geräuchert	222	925	484.0
Kürbiskernöl	900	3700	480.0
Traubenkernöl	900	3700	480.0
Karpfen	115	484	479.0
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	460.0
Entenei, gesamt	184	766	460.0

Huhn. Brathuhn	166	694	444.0
Sahne, Rahm, sauer, Sauerrahm	189	782	442.0
Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	442.0
Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	440.0
Rotbarsch geräuchert	145	608	433.0
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	431.0
Bierwurst	232	961	411.0
Camembert. 30% Fett	216	902	411.0
Truthahn. Jungtier	151	632	410.0
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	406.0
Kamelmilch	77	320	400.0
Edamer. 30% Fett.	254	1061	398.0
Jagdwurst	203	845	393.0
Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	392.0
Schweinehackfleisch	279	1156	390.0
Sardine	118	498	390.0
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	380.0
Dorade royal	138	579	373.0
Schwein. Bauch	261	1083	370.0
Hammelfleisch. Lende	194	806	366.0
Kalbsniere	124	520	365.0
Avocado	221	909	364.0
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	360.0
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	360.0
Pistazie	581	2406	355.0
Kakaobutter	900	3700	346.0
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	324.0
Katfisch, geräuchert, Steinbeisser	124	523	320.0
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	310.0
Schwertfisch	117	493	310.0
Speisequark. 40% Fett	160	664	302.0
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	285.0
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	274.0
Bierschinken	160	668	273.0
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	270.0
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	268.0
Corned Beef. deutsch	141	591	247.0
Felchen, Renke, Maräne	100	421	245.0
Schweineschinken, in Dosen	177	739	240.0
Huhn. Herz	121	509	240.0
Waller. Wels	163	678	235.0
Paranuss	670	2764	229.0
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	227.0
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	220.0
Oliven. grün. mariniert	138	567	210.0
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	210.0
Pferdefleisch	108	457	210.0
Rindfleisch. Oberschale	124	522	204.0
Illipefett	900	3700	200.0
Wildschwein	162	676	195.0
Kalbshaxe	118	495	195.0
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	193.0
Weizenkeimöl	900	3700	190.0

Katfisch. Steinbeisser	81	343	175.0
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	172.0
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	170.0
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	170.0
Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	170.0
Stöcker, Schildmakrele	114	478	170.0
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	165.0
Scholle	86	361	164.0
Büffelmilch	108	448	160.0
Sardelle	101	427	160.0
Rindfleisch. Filet	121	508	154.0
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	150.0
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	136.0
Baumnuss, Walnuss	663	2738	135.0
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	135.0
Huhn. Leber	136	570	134.0
Kokosnuss	363	1498	130.0
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	128.0
Seezunge	83	349	128.0
Seehecht. Hechtdorsch	94	395	124.0
Pekannuss	703	2897	121.0
Rind, Unterschale	114	483	120.0
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	119.0
Rind, Niere	113	472	118.0
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	114.0
Kalbrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	113.0
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	110.0
Flunder	72	306	105.0
Forelle	102	431	103.0
Sheafett, Sheabutter, Karitefett	900	3700	100.0
Baumnussöl, Walnussöl	900	3700	96.0
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	96.0
Hammelfleisch. Filet	112	473	95.0
Mango	58	245	95.0
Sojamehl. vollfett	347	1449	94.0
Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	94.0
Brassen	116	485	92.0
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	90.0
Hecht	82	346	90.0
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	83.0
Hummer	81	341	82.0
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	80.0
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	78.0
Margarine: Pflanzenmargarine	722	2970	76.0
Margarine, Diätmargarine	722	2967	76.0
Schweinefleisch. Filet	106	448	75.0
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	70.0
Heilbutt weiss	95	401	69.0
Limande	78	329	65.0
Aprikose	43	182	64.0
Roggen. ganzes Korn	293	1244	60.0
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	58.0
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	56.0

Kuhmilch, UHT	66	277	56.0
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	56.0
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	54.0
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	53.0
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	50.0
Ziegenmilch	67	280	50.0
Weizenkeime	312	1313	45.0
Hafergrütze	340	1437	45.0
Auster	66	279	43.0
Zander	83	352	42.0
Rotzunge	72	304	41.0
Wachtel	109	460	40.0
Languste	84	355	40.0
Mais. ganzes Korn	325	1377	36.0
Kakifrukt	70	297	36.0
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	34.0
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	31.0
Schwein. Niere	102	428	30.0
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	30.0
Triticale	326	1384	29.0
Trockenmagermilch	358	1519	29.0
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	29.0
Weinbergschnecke	62	262	29.0
Sonnenblumenkernmehl	386	1628	25.0
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	25.0
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	24.0
Köhler. Seelachs	81	344	22.0
Krebs. Flusskrebs	65	274	22.0
Hafermehl	391	1654	20.0
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	20.0
Seelachs, geräuchert	98	418	20.0
Haferflocken	348	1469	17.0
Grahambrot	199	845	16.0
Anglerfisch. Seeteufel	66	279	16.0
Schwein. Herz	91	384	15.0
Schellfisch	77	327	14.0
Edelkastanie. Marone	192	813	13.0
Papaya	32	134	13.0
Kabeljau. Dorsch	76	323	12.0
Grünkohl	37	154	12.0
Schnittlauch	27	114	12.0
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	11.0
Schellfisch geräuchert	93	393	11.0
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	10.0
Maismehl	324	1372	10.0
Gartenkresse	33	140	10.0
Guter Heinrich	38	161	9.4
Taubnessel. weiss	30	128	9.4
Giersch. Geissfuss	39	166	9.4
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	8.8
Orange, Apfelsine	42	180	8.7
Weizen. ganzes Korn	298	1263	8.5
Breitwegerich	24	103	8.4

Löwenzahnblätter	27	112	7.9
Petersilienblatt	50	214	7.2
Wiesenknöterich	28	119	7.0
Spitzwegerich	19	79	6.1
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	6.0
Sauerampfer	21	90	5.9
Spinat	17	70	5.1
Banane	88	376	4.5
Brennessel	40	170	4.4
Quinoa. Reismelde	334	1414	4.0
Wassermelone	37	159	4.0
Blumenkohl	23	95	3.8
Zitrone	36	152	3.4
Gartenmelde	20	86	3.3
Birne	55	234	3.2
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	3.1
Johannisbeere. rot	33	139	3.0
Apfel	54	228	2.7
Weisskohl. Weisskraut	25	105	2.7
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	2.7
Guave	34	144	2.4
Yamswurzel	99	419	2.4
Aubergine	17	73	2.3
Kohlrabi	24	104	2.3
Austernpilz. Austernseitling	12	49	2.2
Meerrettich	63	267	2.1
Tomate	17	74	2.0
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	2.0
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	1.8
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	1.8
Ananas	56	236	1.6
Weinbeere. Weintraube	68	287	1.5
Radieschen	14	61	1.5
Rosenkohl	36	152	1.4
Erdbeere	32	136	1.3
Petersilienwurzel	40	169	1.1
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	1.1
Pflaume	49	208	1.1
Kirsche. süss	63	266	1.0
Kopfsalat	11	48	1.0
Stachelbeere	38	160	1.0
Pfirsich	42	176	1.0
Spargel	18	75	0.8
Johannisbeere. schwarz	39	167	0.7
Gurke	12	52	0.3