

## **Umrechnungsfaktor Leinöl – EPA**

Anteil Alpha-Linolensäure (ALA) im Leinöl:	ca. 58 % (48 – 65)
Umwandlung von ALA in EPA im Körper:	ca. 10 % (8 – 22)
Volumen eines Esslöffels:	ca. 10 ml
Menge Leinöl für 1 Gramm EPA:	ca. 17 ml
Anzahl Esslöffel Leinöl für 1 Gramm EPA:	ca. 2
Anzahl Esslöffel Leinöl für 2 Gramm EPA:	ca. 3 – 4

Andere Quellen:

<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Fettsaeuren/Omega-3-Fettsaeuren/>

<http://www.omega-3.ch/omega-3/de/omega-3-menude-116/das-kleine-abc-ber-omega-3-menude-52.html>

[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/zur\\_wirksamkeit\\_von\\_alpha-linolensaeuere.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/zur_wirksamkeit_von_alpha-linolensaeuere.pdf)