



Die wichtigsten Fettsäuren, die ihr kennen solltet sind:

Palmitinsäure (C₁₆):



Stearinsäure (C₁₈):



Ölsäure (C₁₈, einfach ungesättigt):



Linolsäure

(C₁₈, zweifach ungesättigt, essenzielle FS):



Linolensäure

(C₁₈, dreifach ungesättigt, essenzielle FS):



Arachidonsäure

(C₂₀, vierfach ungesättigt, bedingt essenzielle FS):

