

## Vergleich: Kokosöl und Scheineschmalz

Die Werte sind stets Circa-Werte, da Nährwerte natürlicher Lebensmittel stets schwanken:

	Kokosöl	Schweineschmalz
Gesättigte Fettsäuren	92 Prozent	40 Prozent
Davon mittelkettige Fettsäuren	70 Prozent	0,1 Prozent
Einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure)	5 - 8 Prozent	44 Prozent
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren)	1,5 - 3,5 Prozent (insbesondere Linolsäure, also Omega 6)	11 Prozent

Schaut man sich die Zusammensetzung der gesättigten Fettsäuren an, dann sieht der Vergleich so aus:

	Kokosöl	Schweineschmalz
Capylsäure	5 - 9 Prozent	
Caprinsäure	6 - 10 Prozent	
Laurinsäure	44 - 52 Prozent	
Myristinsäure	17 - 21 Prozent	1,5 Prozent
Palmitinsäure		23 - 26 Prozent
Stearinsäure	1 - 3 Prozent	13,6 Prozent
Arachinsäure	Unter 1,4 Prozent	

*Die fehlenden Prozente teilen sich in kleinen Mengen auf andere Fettsäuren auf.*

Wir sehen also, dass die Fettsäurezusammensetzung der beiden Fette vollkommen anders ist. Fettsäuren, die beim Kokosöl zu finden sind, fehlen beim Schweineschmalz und teilweise umgekehrt. Dennoch werden beide zu den gesättigten Fetten gezählt. Es ist jedoch bei der Beurteilung einer Fettqualität nicht sehr sinnvoll, alle gesättigten Fettsäuren in einen Topf zu werfen, nur weil sie beide gesättigte Fettsäuren enthalten.