Natives Kokosöl*

Genial, gesund und lecker

Die Geschichte mit den ungesunden Fetten

„Gesättigte Fettsäuren sind ungesund!“ Diese Meinung hat sich in den letzten Jahren durch gebetsmühlenartige Wiederholung seitens der Ernährungswissenschaft fest in unseren Köpfen verankert. Beweise dafür fehlen. Die sogenannte „Fett-Hypothese“ des Ernährungsforschers Ancel Keys in den 1950ern hat zu der Annahme geführt, dass gesättigte Fette mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu tun haben könnten. Selbst die Auswertung von 1.700 Studien zu diesem Thema konnte seither keinen Nachweis dafür bringen. Trotzdem: die Gesellschaft hält noch immer daran fest.

Mehr noch: Nachdem Fett als ungesund galt, entstand die Empfehlung mehr Kohlenhydrate zu verzehren. Mit dem fatalen Ergebnis, dass Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – auch aufgrund des zu hohen Konsums von Zucker und Weißmehlprodukten – in den letzten Jahrzehnten drastisch zunahmten. Das Gegenteil dessen, was erreicht werden sollte. Eine weitere besonders schlaue Idee: Da die gesättigten Fette als ungesund galten, verwendete man ungesättigte Pflanzenöle (zum Beispiel Margarine statt Butter). Da diese Öle jedoch flüssig waren, musste man sie – etwa zur Herstellung von Margarine – zuerst härten. Wie wir mittlerweile wissen entstehen dabei extrem schädliche Transfette, die heute in vielen Ländern verboten oder nur eingeschränkt erlaubt sind. Sie sind es, die zu den Krankheiten führen, für die ursprünglich gesättigte Fette verantwortlich gemacht wurden.

Freispruch für die gesättigten Fette

Man kann sich vorstellen, wie lange es dauert in-Stein-gemeißelte Unwahrheiten zu revidieren, die jahrzehntelang gelehrt wurden. Beleuchtet man Studien, die speziell Kokosöl als schädlich beurteilen, findet man schnell heraus: Kokosöl enthält etwa 8 Prozent ungesättigte Fette. Manche nicht nativen Kokosfette werden gehärtet, um die Haltbarkeit zu verlängern, wodurch ebenso Transfette entstehen. Nur Studien mit solchen Produkten konnten – aufgrund der Transfette – negative Auswirkungen von Kokosfett feststellen. Für natürliches Kokosöl (die beste Qualität ist biologisches V.C.O.¹) hingegen, konnten in allen Studien nur positive Effekte beobachtet werden. Leider wird bei der Veröffentlichung von Studien selten erwähnt, welche Produkte für die Untersuchungen herangezogen wurden. Es folgen krasse Fehlurteile, und so manifestieren sich wissenschaftliche Weisheiten, die schlichtweg Unsinn sind. Die falsche Interpretation von Studien ist leider keine Seltenheit, sondern gang und gäbe.

Gesättigte Fette sind keineswegs ungesund. Besonders bei mittelkettigen Fettsäuren, wie der Laurinsäure, die den Großteil von Kokosöl ausmacht, findet man Erstaunliches: Sie regen den Stoffwechsel an, wirken gegen viele Viren, Bakterien und Pilze, steigern die Leitungsfähigkeit, sind leicht verdaulich und stärken das Immunsystem. Selbst langkettige, vor allem tierische Fette konnten von jeglicher Schädlichkeit – sofern die Gesamtzufuhr stimmt – freigesprochen werden. Also nehmen sie lieber wieder Butter statt billiger Margarine oder noch besser: Steigen Sie um auf Kokosöl, einen genialen Brotaufstrich, der für sich schon ein Genuss ist, oder als Unterlage Ihrem Lieblingsbelag die richtige Bühne bietet.

Ungesättigte Fette oder zu viel des Guten?

Neben den gesättigten Fetten sind in den letzten Jahren vor allem die ungesättigten Fette als sehr gesund beschrieben

worden. Warum? Wir kennen die einfach ungesättigte Ölsäure aus dem Olivenöl. Die mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren (z. B. Linolsäure) und die Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, da sie nicht vom menschlichen Organismus selbst hergestellt werden können. Besonders den Omega-3-Fetten kommt eine wichtige Stellung zu, da diese eine entzündungshemmende Wirkung aufweisen. Dies funktioniert allerdings nur, wenn man nicht zu viele Omega-6-Fette aufnimmt. Die wichtigsten Omega-3-Vertreter sind ALA² (Leinöl) sowie die höherwertigen EPA³ und DHA⁴ (Algenöl, Fischöl).

Es ist jedoch Vorsicht geboten. Mehrfach ungesättigte Fette sind zwar essentiell, aber wir brauchen relativ wenig davon. Der Tagesbedarf an Omega-6 liegt bei etwa 5 - 6 Gramm, jener von Omega-3 bei 2 - 3 Gramm. Da diese Fettsäuren sehr reaktionsfreudig sind, ist der richtige Umgang unerlässlich. Entscheidend ist nicht die Menge, die wir davon aufnehmen, sondern die Qualität. Mit oxidiertem (ranzigem) Omega-3 schaden wir uns mehr, als wir davon profitieren. Daher ist es so wichtig, dass Leinöl frisch gepresst, nur kurz möglichst kühl und dunkel gelagert, sowie auf keinen Fall erhitzt werden darf. Es besteht die Gefahr der Bildung von Transfetten, freien Radikalen und beim Erhitzen von Omega-6 - von giftigem HNE⁵. Beim Verzehr von Fisch muss unbedingt auf Frische geachtet werden. Außerdem enthalten nur Fische wie Lachs, Sardelle, Sardine, Hering, Makrele und Thunfisch bedeutsame Mengen an EPA und DHA. Es empfiehlt sich, vor allem für Vegetarier, auch der gezielte und dosierte Einsatz von Algenöl in flüssiger oder in Kapselform. Wenn wir uns also mit einem Übermaß an Omega-6-Fetten nichts Gutes tun, sollten wir den Großteil unseres Fettbedarfs über einfach ungesättigte (Olivenöl) und gesättigte kurz- und mittelkettige Fette (Kokosöl) decken.

Was macht Transfette so gefährlich?

Bei der chemischen Härtung oder langem, starkem Erhitzen von Pflanzenölen mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fetten verändert sich die chemische Struktur der Fettsäuren in die extrem schädliche Trans-Form. Dabei verlieren diese ursprünglich gesunden Fette ihre positiven Eigenschaften. Beim Einbau in Zellwände werden diese viel durchlässiger – mit fatalen Folgen für die Gesundheit. Es entstehen freie Radikale, Entzündungen werden gefördert. So können bereits 5 Gramm Transfette pro Tag die Wahrscheinlichkeit auf Herzinfarkt, Diabetes, Gehirnschäden, Krebs und viele weitere Erkrankungen enorm steigern.

Typische Produkte die Transfette enthalten können, sind: Margarinen, frittierte Produkte, Backwaren und Fast Food. Sie verstecken sich auch hinter Begriffen wie Mono- und Diglyzeriden und Emulgatoren. Sie tauchen so in vielen Produkten auf, in denen man sie nicht erwarten würde. Schon 1978 warnte die WHO vor den Transfetten, doch erst 30 Jahre später hat man ernsthaft begonnen, dieses Gift langsam einzuschränken. Leider sind Transfette sehr praktisch für die Industrie und gemeinerweise sorgen sie zum Beispiel dafür, dass Produkte besonders kross sind oder ein angenehmes Gefühl im Mund erzeugen – letztlich also gut schmecken.

Warum funktionieren Diäten nicht?

Die auf den ersten Blick logisch erscheinende allgemeine Empfehlung lautet: Wenn wir weniger Fett essen, nehmen wir ab. Aber warum funktionieren Diäten und Light-Produkte nicht nachhaltig? Es ist eigentlich ganz einfach. Verringern wir die Energiezufuhr drastisch, ist das für den Körper eine Notsituation und der Energieverbrauch wird verringert. Beenden wir die Diät, rüstet sich der Körper automatisch für die nächste Notsituation. Ein Überlebensprogramm aus der Steinzeit, das bestens funktioniert. Im schlimmsten Fall ist das Gewicht nach der Diät höher als vorher. Will man dauerhaft

schlank bleiben, kommt man nicht umhin, seine Lebensgewohnheiten umzustellen. Das Problem mit den Light-Produkten: Durch den geringen Fettgehalt sättigen diese weniger und man wird einfach schneller wieder hungrig.

Fett dient vor allem als Energiereserve. Fettarme und kohlenhydrathaltige Kost hat einen sehr geringen Sättigungswert. Hierdurch wird man schnell wieder hungrig und isst letztlich mehr. Außerdem werden überflüssige Kohlenhydrate in Körperfett umgewandelt. Fettreiche Nahrung dagegen schmeckt nicht nur besser, sondern wird auch langsamer verdaut und sättigt dadurch länger. Langkettige Fettsäuren, hauptsächlich aus tierischen Fetten, werden an Lipoproteine gebunden und zu den Zellen befördert. Dort werden Sie bevorzugt als Reservestoff und nur nachrangig zur sofortigen Energieerzeugung eingesetzt. Kurz- und mittelkettige Fette hingegen werden direkt zur Leber geschickt, wo sie zur schnellen Energiegewinnung bereitstehen. Kokosöl enthält vor allem mittelkettige Fettsäuren, hauptsächlich die gesunde Laurinsäure. Sie dient dem Körper als Energie und nur zweitrangig zum Aufbau von Reserven. Diese Fette werden wie Kohlenhydrate behandelt, ohne den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen zu lassen. Das Problem? Essen wir viele Kohlenhydrate, insbesondere solche mit einem hohen glykämischen Index, dann passiert Folgendes: Sie erzeugen einen schnellen Blutzuckeranstieg, der Körper steuert dagegen und es kommt zu einem Zuckertief, was Hunger auslöst. Ein Teufelskreis, der langfristig zu Übergewicht führt und Diabetes zur Folge haben kann. Also: Essen Sie Kokosöl! Es schmeckt, macht satt, liefert Energie und ist gesund. Abnehmen mit Fett! Wer hätte das gedacht?

Kokosöl ist eine gesunde Alternative

Kokosöl hat eine außergewöhnliche Fettsäurezusammensetzung, die wir sonst nur in der Muttermilch vorfinden. Der hohe Gehalt an Laurinsäure von etwa 55 Prozent ist bemerkenswert. Der Gesamtgehalt an mittelkettigen Fettsäuren von etwa 65 Prozent macht Kokosöl zu einer perfekten Sportlernahrung. Es liefert schnell und vor allem lange Energie. Eine weitere wichtige Eigenschaft mittelkettiger Fettsäuren ist die nachgewiesene Wirkung gegen einige Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten. Ein großer Vorteil von Kokosöl ist die leichte Verdaubarkeit. Es wird schnell verwertet. Mittelkettige Fette kommen praktisch ohne Gallensaft und Bauchspeicheldrüsenenzyme aus. Es schützt die Leber und das Immunsystem vor freien Radikalen. Auch das Gehirn profitiert von diesem wertvollen Öl. Erste Studien zeigen erstaunliche Erfolge bei der Vorbeugung und Eindämmung von Morbus Alzheimer. Über die Muttermilch versorgt es auch das Kind mit leicht verfügbarer Energie. Der Laurinsäure wird eine gute Schutzwirkung nachgesagt. Verwendet man Kokosöl regelmäßig, führt es zu mehr Energie und Leistungsfähigkeit. Ersetzt man andere Fette 1:1 durch Kokosöl, kann man damit langfristig mit einer schlanken Figur und gutem Allgemeinbefinden rechnen. Die Einschränkung von hochglykämischen Kohlenhydraten, wie Zucker und Weißmehlprodukten, und eine angemessene Zufuhr biologisch hochwertiger Proteine unterstützen diesen Effekt.

Haut liebt Kokosöl – Zecken hassen es

Nicht nur innerlich, auch äußerlich angewendet, ist Kokosöl ein Segen. Viele Cremes haben einen hohen Wasseranteil, was die Haut auf Dauer austrocknet und nicht nachhaltig vor Falten bewahrt. Öle mit ungesättigten Fetten haben den Nachteil, dass sie zur Bildung von freien Radikalen führen. Die Folge sind Hautschäden. Kokosöl hingegen schädigt die Haut nicht. Im Gegenteil. Es zieht langsam ein, bleibt lange in der Haut, und hinterlässt nichts als ein angenehmes Hautgefühl. Es hat sich bei Trockenheit ebenso bewährt wie als natürlicher Hautschutz. Auch auf den Einsatz als chemiefreies Deodorant schwören viele. Kokosöl eignet sich auch zur Haarpflege, besonders bei

trockenem Haar. Vor allem bei Haustieren hat es sich (durch Einreiben) als probates Mittel zum Schutz vor Zeckenbefall und anderem Ungeziefer bewährt.

Entscheidend ist die Qualität

Die beste Qualität ist „Virgin Coconut Oil“ (V.C.O.) oder „Natives Kokosöl“. Herkömmliches Kokosfett unklarer Herkunft sollte man meiden. Warum? Meist wird es folgendermaßen hergestellt: Das weiße Kokosfleisch besteht zu 35 Prozent aus Fett. Zuerst wird das Fleisch in der Sonne getrocknet und oft über Monate gesammelt, bis es an einer zentralen Stelle weiterverarbeitet wird. Die bräunliche, im schlimmsten Fall schimmelige, sogenannte „Kopra“ wird zerkleinert, erhitzt und unter hohem Druck gepresst. Häufig werden Lösungsmittel verwendet, um die Ausbeute zu erhöhen. Danach wird das Öl meist gebleicht, damit es rein weiß wird. Zur Entfernung der Aromen wird es schließlich bei über 200 °C desodoriert. Letztlich wird es in manchen Fällen, zur Verlängerung der Haltbarkeit, noch gehärtet. So entstehen aus den 2 Prozent mehrfach ungesättigten Fettsäuren häufig Transfette. Das Endprodukt ist ein geruch-, geschmack- und farbloses Produkt, das viele unnötige und wertmindernde Verarbeitungsschritte hinter sich hat.

Biologisches V.C.O. hingegen ist ein völlig anderes Produkt. Es wird aus frischen, biologisch angebauten Nüssen hergestellt. Das Fruchtfleisch wird zerkleinert und getrocknet. Die Flocken werden schonend und ohne Zufuhr von Wärme gepresst. Zum Schluss wird das Öl gefiltert. Es wird nicht raffiniert, gebleicht, desodoriert oder erhitzt. Das Ergebnis ist ein angenehm nach Kokos duftendes Öl mit einem feinen Geschmack, der nicht scharf, rauchig oder seifig sein darf. Es ist weiß glänzend und bildet beim Erkalten – unter dem Schmelzpunkt von etwa 23°C – meist eine wunderschöne Marmorierung.

Welches Öl für welchen Zweck?

Zum Braten, Backen und Frittieren sollte vor allem Kokosöl verwendet werden. Auch als Brotaufstrich ist es ideal und sollte Margarine vorgezogen werden. Olivenöl ist, mit einem hohen Gehalt an einfach gesättigter Ölsäure (Omega-9), hitzestabiler als die meisten anderen Pflanzenöle, die einen höheren Omega-6- und -3-Gehalt aufweisen. Es eignet sich also auch zum schonenden Erhitzen. Außerdem enthält es viele wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Bewährt hat sich auch eine Kokos- und Olivenölmischung. Noch besser ist es, Gerichte mit Kokosöl zu erhitzen und vor dem Anrichten mit Olivenöl zu beträufeln. Für die Salatmarinade, Rohkost und alle kalten Gerichte empfiehlt sich die Verwendung von Leinöl (am besten angereichert mit DHA aus Algenöl), Hanföl und Walnussöl – je nach Geschmack. Diese Öle haben einen hohen Gehalt an Omega-3 und sollten im Kühlschrank gelagert werden. Ein Erhitzen dieser Öle ist absolut tabu und achten Sie bitte beim Einkauf auf Frische und Spitzenqualität. Wenn Sie dazu zweimal pro Woche fettreiche Kaltwasserfische essen, DHA in Kapselform einnehmen oder mit DHA angereichertes Leinöl verwenden, sind Sie bestens mit allen guten Fettsäuren versorgt.

* über dem Schmelzpunkt von ca. 23 °C flüssig (Kokosöl), darunter fest (Kokosfett)

¹ Virgin Coconut Oil (=natives Kokosöl, beste Qualität)

² Alphaolensäure

³ Eicosapentaensäure

⁴ Docosahexaensäure

⁵ 4-Hydroxynonenal

Herausgeber: True Nature Verlag, Gerhart-Hauptmann-Str. 36a, D-51379 Leverkusen-Opladen; www.ganzheitliche-gesundheit.info

Autor: Reinhard Jäger

Quelle: Königs, P. (2012): „DAS KOKOS BUCH“; VAK Verlags GmbH