

Kokosöl – ein unterschätztes Superfood

Ernährung

03.06.2020 | Sophia Müller

Kokosöl ist eines der besonders gesunden Nahrungsmittel, die uns zur Verfügung stehen. Doch noch immer wird das Kokosöl unterschätzt oder ist umstritten. Vor allem deshalb, weil die nicht enden wollende Debatte über eine fettreiche Ernährung bis heute anhält und Verwirrung stiftet.

Auf einen Blick

- 1** Kokosöl kann man nicht nur durch seine hohe Nährstoffdichte, sondern auch durch sein einzigartiges Fettsäureprofil als »Superfood« bezeichnen.
- 2** Tausende Studien konnten die positive Wirkung von Kokosöl beziehungsweise mittelkettigen Triglyceriden sowie einzelnen Inhaltsstoffen des Öls belegen.
- 3** Um einen gesundheitlichen Nutzen zu ziehen, sollte man mehrere Esslöffel Kokosöl am Tag zu sich nehmen.
- 4** Dass eine fettreiche Ernährung ungesund ist, konnte schon lange widerlegt werden.
- 5** Gesunde Fette werden von unserem Körper genutzt. Es sind eher die Kohlenhydrate, die »angesetzt« werden.

Kokospalme – Baum des Lebens

Kokospalmen werden seit mindestens 3.000 Jahren angebaut und als Nahrungsmittel geschätzt. Das Öl der Kokosnüsse wird zudem nicht nur verzehrt, es wird auch seit tausenden Jahren in der Medizin eingesetzt.



Die Kokospalme ist für viele von uns der Inbegriff vom Paradies und ahnen nicht, welche wertvollen Inhaltsstoffe in ihr stecken

©wernerimages – stock.adobe.com

In China gibt es 2.000 Jahre alte Lehrbücher der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), welche die Behandlung einiger Krankheiten mit der Kokosnuss beschreiben. Auch in der ayurvedischen Medizin Indiens wird sie zur Therapie zahlreicher Krankheiten genutzt. Auf den Philippinen wird Kokosöl ebenfalls seit langer Zeit als Allheilmittel eingesetzt und die Kokospalme als »Baum des Lebens« verehrt.

Mittlerweile wird das wertvolle Öl der Kokosnuss weltweit geschätzt, da immer mehr Studien die heilende Wirkung bestätigen. Ob innerlich oder äußerlich angewendet, Kokosöl ist ein multitalentiertes Nahrungs- und Heilmittel.

Was das Kokosöl so besonders macht

Kokosöl zeigt über seinen Nährstoffgehalt hinaus einen gesundheitlichen Nutzen für den Körper. Dies haben die Industrie sowie die Medizin für sich entdeckt und so wird Kokosöl heute für zahlreiche Lebensmittel genutzt und findet Anwendung in der Medizin und Kosmetikindustrie. Es wird oftmals als das »nützlichste Öl der Welt« bezeichnet.

Doch was ist das Geheimnis? Der Unterschied zu anderen pflanzlichen und tierischen Ölen liegt im Fettmolekül. Öl besteht aus Fettmolekülen, welche auch als Fettsäuren bezeichnet werden. Es handelt sich hierbei um eine Kette von Kohlenstoffatomen, die an Wasserstoffatome gebunden sind.

Aufgrund der Länge dieser Kohlenstoffketten werden Öle in drei verschiedene Gruppen eingeordnet: kurzkettige Fettsäuren, mittelkettige Fettsäuren und langkettige Fettsäuren. Nahezu alle Fette, die wir gewöhnlich zu uns nehmen, bestehen aus langkettigen Fettsäuren.

Kokosöl ist deshalb so besonders, weil es überwiegend mittelkettige Fettsäuren enthält, die aus 6 bis 12 Kohlenstoffatomen bestehen, während langkettige Fettsäuren aus mehr als 14 dieser Atome bestehen. Dieser Unterschied ist der Grund für die außergewöhnlichen Heilkräfte von Kokosöl.

Fettsäureprofil von Kokosöl			
FETTSÄURE	SÄTTIGUNG	KOHLENSTOFFE	PROZENT
Capronsäure	Gesättigt	6	0,5
Caprylsäure	Gesättigt	8	7,8
Caprinsäure	Gesättigt	10	6,7
Laurinsäure	Gesättigt	12	47,5
Myristinsäure	Gesättigt	14	18,1
Palmitinsäure	Gesättigt	16	8,8
Stearinsäure	Gesättigt	18	2,6
Arachinsäure	Gesättigt	20	0,1
Oleinsäure	Einfach ungesättigt	18	6,2
Linolsäure	Mehrfach ungesättigt	18	1,6
<p>Kokosöl enthält etwa 92 Prozent gesättigte, 6 Prozent einfach ungesättigte und 2 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte, die auf analysierten Proben basieren. Die Zahlen können je nach Alter der Kokosnuss, den Anbaubedingungen und der Sorte leicht variieren.</p>			

Quelle: Bruce Fife, *Kokosöl – das stärkste Superfood der Welt*, Kopp Verlag 2020. Seite 18.

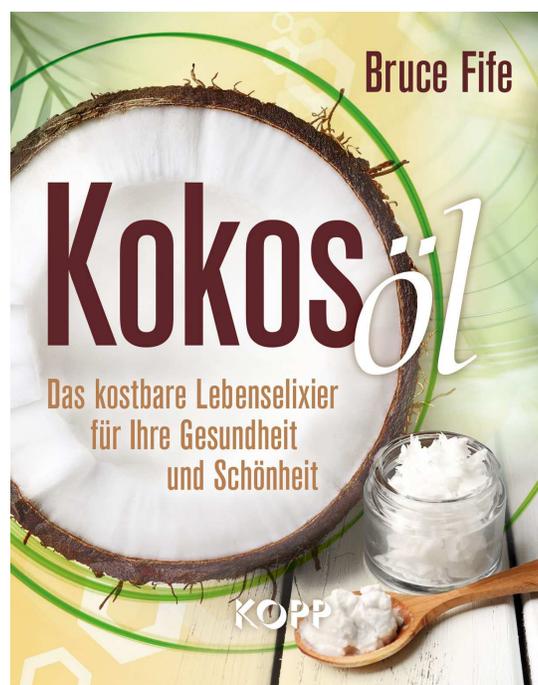
Der Körper verarbeitet jede Fettsäure je nach Länge der Kohlenstoffkette unterschiedlich und löst damit auch unterschiedliche Prozesse aus. Hier kann das Kokosöl Prozesse anstoßen, die

langkettige Fettsäuren nicht bedienen können. Da es in unserer Ernährung nur wenige gute Quellen für mittelkettige Fettsäuren gibt, ist Kokosöl mit circa 63 Prozent mittelkettigen Fettsäuren als Superfood anzusehen.

Warum wird das Kokosöl dann heute immer noch angezweifelt, obwohl so viele wissenschaftliche Untersuchungen die Heilkraft bestätigen? Nun, es handelt sich immer noch um Fett. Und Fett ist verrufen.

Fett oder nicht Fett, das ist hier die Frage!

Da die Gewichtszunahme oder Gewichtsabnahme grundsätzlich auf die aufgenommenen Kalorien sowie deren Differenz zum eigenen Kalorienverbrauch zurückgeführt wird und die meisten unserer Nahrungsfette tatsächlich nicht besonders nützlich für den Körper sind, wird Fett seit vielen Jahren verteufelt.



Wer abnehmen möchte, verzichtet häufig auf Fett, um die Kalorien zu reduzieren. Der Fettkonsum ist in den letzten Jahren deutlich gesunken, während die Fettleibigkeit deutlich angestiegen ist. Befinden wir uns auf dem Irrweg? Warum werden wir fatter, obwohl wir

weniger Fett essen?

Das angesetzte Fett in unserem Körper stammt tatsächlich zu einem Großteil von den Kohlenhydraten in unserer Ernährung, da diese sofort in Fett umgewandelt und in den Fettzellen gespeichert werden, wenn sie nicht zur Energiegewinnung benötigt werden. Wir verbrauchen etwa 60 Prozent unserer täglichen Kalorien in Form von Kohlenhydraten, etwa 40 Prozent stammen aus Proteinen und Fetten. Proteine und Fette werden jedoch auch als Baumaterial und zur Instandhaltung von Muskeln, Knochen sowie Geweben und nicht nur zur Bereitstellung von Energie genutzt.

Studien haben gezeigt, dass eine kohlenhydratreiche Kost die Fett- und Cholesterinsynthese erhöht. Wird ein Teil der Kohlenhydrate durch Fett ersetzt, nimmt die Cholesterinproduktion im Körper ab.⁽¹⁾ Im Grunde wurde die Theorie, »alle Kalorien sind gleich«, schon lange widerlegt. Gesunde Fette, wie das Kokosöl, helfen dem Körper und werden kaum als Fettpolster angesetzt.

Kokosöl und sein vielfältiger Nutzen für die Gesundheit

Es gibt tausende Studien, welche den positiven Effekt von Kokosöl auf die Gesundheit bestätigen. Hierfür sollten Sie nicht nur nach Studien zu Kokosöl, sondern auch nach Studien zu mittelkettigen Fettsäuren, mittelkettigen Triglyceriden, Laurinsäure, Caprinsäure, Caprylsäure etc. suchen. Sie werden über die vielseitige Wirkung erstaunt sein!

Um nur ein paar Beispiele zu nennen: Kokosöl hilft **Diabetikern**, da es den Blutzuckerspiegel ausgleicht. Die mittelkettigen Fettsäuren verbessern die Insulinsekretion sowie die Insulinstabilität und kehren damit die zugrundeliegende Ursache von Diabetes um.²

Leberkrankheiten, die durch eine Vielzahl von Giftstoffen wie Alkohol, Drogen, Bakterien und Chemikalien ausgelöst werden, können verhindert oder sogar umgekehrt werden.³

Kokosöl wirkt sich wesentlich auf die **Herzgesundheit** aus, dies konnte durch zahlreiche Studien an Populationen nachgewiesen werden, die viel Kokosöl zu sich nehmen und bei denen die Raten für Herzerkrankungen zu den niedrigsten der Welt gehören.⁴

Kokosöl kann durch seine **antimikrobielle, antioxidative, antientzündliche, antikarzinogene, schmerzstillende** und **fiebersenkende** Wirkung zu der Heilung einer Reihe gesundheitlicher Probleme beitragen.^{5,6}

Einige gesundheitliche Vorteile von Kokosöl auf einen Blick:

- Kokosöl beschleunigt den Stoffwechsel;
- hilft bei der Gewichtsabnahme;
- schützt das Herz vor Erkrankungen;
- tötet Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten ab;
- sorgt für ein ausbalanciertes Mikrobiom im Darm;
- stärkt die Schilddrüse;
- verbessert die Vitamin- und Mineralstoffaufnahme;
- stärkt die Nieren;
- schützt vor Krebs;
- pflegt Haut und Haar.



Kokosöl – gesund oder ungesund?

Mehr lesen ...

Die Basics zum Kokosöl

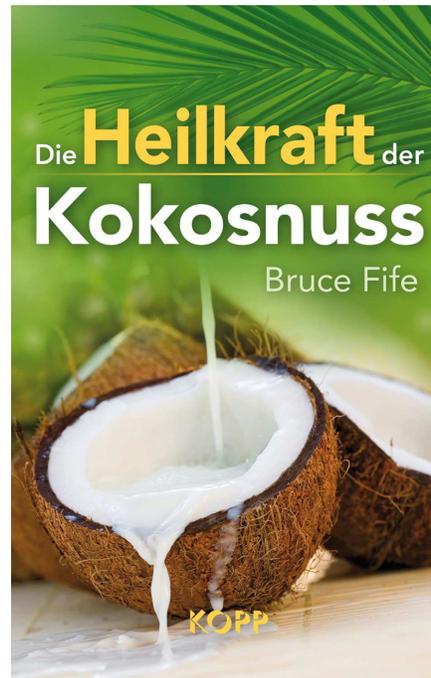
Kokosöl ist mittlerweile in nahezu jedem Supermarkt, Drogeriemarkt und in ausgewählten Onlineshops erhältlich. Eine besonders große Auswahl finden Sie in gut sortierten Biomärkten.

Viele Menschen mögen den Geschmack von Kokosnuss nicht in ihren Speisen, daher ist es wichtig zu wissen, dass es zwei Hauptarten von Kokosöl gibt: natives und nicht natives Öl.

Natives Kokosöl wird aus der frischen Kokosnuss gewonnen und nur minimal weiterverarbeitet. Es behält einen leichten Kokosgeschmack und -geruch. Auf dem Etikett ist »nativ« oder »virgin« vermerkt.

Nicht natives Kokosöl wird meist als »raffiniert«, »expeller pressed« oder »RBD-Öl« ausgewiesen, es fehlt jedoch grundsätzlich der Vermerk »nativ«. Nicht natives Kokosöl wird meist aus der getrockneten Kokosnuss hergestellt und raffiniert, gebleicht und desodoriert.

Dadurch ist das Kokosöl geschmacks- und geruchsneutral. Durch die Verarbeitung verliert das Kokosöl jedoch nicht seine Heilkräfte, daher können Sie beide Varianten verwenden.



Die Anwendung von Kokosöl

Wenn Sie das Kokosöl zur Heilung einer Krankheit innerlich anwenden möchten, sollten Sie mehrere Esslöffel am Tag zu sich nehmen. Dies ist relativ einfach, indem man alle Fette, die man beim Kochen nutzt, gegen Kokosöl austauscht. Es ist sehr hitzebeständig und kann zum Braten, Backen und sogar zum Frittieren genutzt werden. Sie können es zu jeder Art Gericht hinzufügen – hier sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Sind Sie es jedoch noch nicht gewohnt, viel Fett aufzunehmen, sollten Sie langsam anfangen. Beginnen Sie mit einem Esslöffel am Tag und steigern Sie sich langsam, um Unwohlsein oder Übelkeit zu vermeiden.

Zur äußeren Anwendung, zur Hautpflege, bei Hautreizungen, Haarausfall und vielen anderen Hautkrankheiten können Sie das Kokosöl einfach pur auftragen oder leicht erwärmen, damit es flüssiger wird.

Sie können es aber auch als Grundlage für Masken oder selbstgemachte Cremes nutzen. Die

im Kokosöl enthaltenen Nährstoffe pflegen die Haut und machen sie besonders geschmeidig.

QUELLEN & WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

1. Pennington A: »Obesity«. *Times*, 1952. 80:389–398.
2. Eckel R, Hanson A, Chen A et al.: »Dietary substitution of medium-chain triglycerides improves insulin-mediated glucose metabolism in NIDDM subjects.« *Diabetes*, 1992, 41(5):641–647.
3. Zakaria A, Rofiee M, Somchit M et al.: »Hepatoprotective activity of dried- and fermented-processed virgin coconut oil.« *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011:142739.
4. Prior I, Davidson F, Salmond C et al.: »Cholesterol, coconuts, and diet of Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau island studies.« *Am J Clin Nutr*, August 34(8):1552-61.
5. Zakaria A, Somchit M, Mat Jais A et al.: »In vivo antinociceptive and anti-inflammatory activities of dried and fermented processed virgin coconut oil.« *Med Princ Pract*, 20(3):231–6.
6. Intahphuak S, Khonsung P, Panthong A: »Anti-inflammatory, analgesic, and antipyretic activities of virgin coconut oil«. *Pharm Biol*, Februar 2010. 48(2):151–7.