

Ist Kokosöl WIRKLICH gesund?

Dr. Joseph Mercola

Hallo, ich bin Dr. Mercola. Heute möchte ich die verwirrenden Informationen rund um Kokosöl aufklären. Zu dem Wirrwarr kam es, weil 90 Prozent der Fettsäuren im Kokosöl gesättigt sind und viele Gesundheitsexperten und die Medien Ihnen immer noch erzählen, dass gesättigte Fettsäuren ungesund sind. Ich sage Ihnen: Das ist ein Mythos!

Ich möchte Ihnen erklären, wie es zu diesem Mythos kam. Um 1950 machte ein Pionier in der Lebensmittelforschung, Dr. Ancel Keys, die Beobachtung, dass die damalige Epidemie von Herzkrankheiten anscheinend mit dem hohen Konsum gehärteter pflanzlicher Öle zusammenhing. Das verärgerte die Speiseölindustrie – eine sehr große Branche –, und sie startete eine erfolgreiche Kampagne, indem sie ein anderes Fett – die gesättigten Fettsäuren – verunglimpfte.

Es stellte sich heraus, dass in den gehärteten pflanzlichen Ölen die Transfette für die vermehrten Fälle von Herzkrankheiten und anderen Beeinträchtigungen wie etwa Alzheimer und Hirnerkrankungen verantwortlich waren. In der Folge vermied natürlich jeder gehärtete Fette wie die Pest. Transfettsäuren müssen gemieden werden, das steht außer Frage. Das Problem liegt aber tatsächlich im Prozess der Fetthärtung, dabei bilden sich gesundheitsschädliche gesättigte Fettsäuren. Und deshalb wurden in den letzten 50 Jahren natürliche gesättigte Fettsäuren zu unrecht beschuldigt, und viele Gesundheitsexperten sind deshalb schlicht irritiert.

Lassen Sie mich ein bisschen mehr darüber sprechen, warum Kokosöl gut für Sie ist. Fast 90 Prozent des Fetts darin sind gesättigte Fettsäuren, und 50 Prozent davon macht eine Fettsäure namens Laurinsäure aus. Und Laurinsäure ist eine mittelkettige Fettsäure mit antibakteriellen, antiviralen und antiprotozoischen Eigenschaften.

Der Körper baut die Laurinsäure in Monolaurin um. Monolaurin wiederum ist ein sehr starkes Monoglycerid, das Lipid-beschichtete Viren wie z.B. Influenzaviren bei einer Grippe zerstören kann. Das ist einer der Hauptgründe, warum Sie Kokosöl zu sich nehmen sollten. Monolaurinquellen sind in der Ernährung sehr selten, und Kokosöl ist eine phänomenale Quelle von Monolaurin.

Es gibt ein paar Besonderheiten hinsichtlich Kokosöl, von denen Sie vielleicht noch gar nichts gehört haben. Es hat einen relativ hohen Schmelzpunkt, das heißt, es ist bei Zimmertemperatur fast immer fest und wird erst bei ca. 24 Grad Celsius flüssig. Wenn Sie also Kokosfett im Kühlschrank lagern, ist es nur schwer herauszulöffeln. Lagern Sie es besser bei Temperaturen, die näher an den 24 Grad liegen.

Kokosöl hat viele gesundheitliche Vorteile. Augenscheinlich unterstützt es die Schilddrüse und deren Funktion effektiv. Deshalb trägt es zur Optimierung der Stoffwechselrate bei und hilft dadurch bei der Gewichtskontrolle und bei der Gesunderhaltung des Herzens. Dies sind die wirklich wichtigen und gut dokumentierten Beobachtungen über Kokosöl.

Darüber hinaus ist es einer der wichtigsten Inhaltsstoffe in Körperbutter. Viele Menschen tragen es gern äußerlich auf, weil sie es mögen, wie es auf der Haut wirkt. Viele Leute sagen, es sei eines der besten Öle auf dem Markt – aufgrund seines Geschmacks und seines Geruchs. Der Duft ist wirklich außergewöhnlich. Ich genieße es tatsächlich selbst regelmäßig mehrmals die Woche wegen all seiner gesundheitlichen Vorteile.

Ich möchte sichergehen, dass Sie sich all dessen bewusst sind. Und es ist auch wichtig zu wissen, welcher Ernährungstyp Sie sind. Ich selbst bin ein Protein-Typ, das heißt, ich brauche viel Fett in meiner Ernährung. Wenn Sie aber ein Kohlenhydrat-Typ sind, sind Sie biogenetisch eher darauf ausgerichtet, weniger Fett zu konsumieren.

Dann möchten Sie vielleicht auch die Kokosölmenge einschränken. Und wenn Ihnen nach dem Verzehr übel sein sollte, ist das ein Wink Ihres Körpers, dass Sie es nicht oder nur in sehr kleinen Mengen verzehren sollten. Das kommt sehr selten vor, gibt es aber bei allen Nahrungsmitteln: Wenn Ihr Körper es ablehnt, sollten Sie es vermeiden, weil eventuell eine Unverträglichkeit vorliegt.

Ich hoffe, ich konnte mit diesen Informationen die Verwirrung über gesättigte Fettsäuren in Kokosöl zu einem großen Teil klären. Es ist gesund für Sie, solange es ein kaltgepresstes Öl ist. Zudem mögen viele es als Kochfett und nutzen es als Alternative für Olivenöl, weil es so viele gesättigte Fettsäuren hat. Es ist nur sehr schwer zum Oxidieren zu bringen, sodass es weniger Schäden verursacht, wenn Sie es essen. Wenn Sie sie also braten wollen, ist Kokosöl eine gute Wahl.

Ich hoffe, diese Informationen sind hilfreich für Sie und Ihre Familie, um weiterhin Ihre Gesundheit selbst in der Hand zu haben.

Video: <https://youtu.be/oGOfUYw7Mw0>

Die Vorteile von Kokosöl liegen auf der Hand

Dr. Joseph Mercola

Kokosöl hat in der letzten Zeit aus verschiedensten Gründen für Schlagzeilen gesorgt. Es wird überraschend vielseitig verwendet – natürlich als Lebensmittel, aber auch zu vielen anderen gesundheitlichen Zwecken. Manche davon sind wirklich erstaunlich.

Kokosöl hat anscheinend einen Sprung von »Was ist das?« zu »Es ist ein Superfood!« gemacht, weil Menschen überall auf der Welt erkennen, was es ihnen bringen kann.

In Bezug auf den Nährstoffgehalt lässt sich sagen, dass die Fettsäuren im Kokosöl der Gesundheit auf mehrere Arten nutzen. Sie stärken beispielsweise die Hirnfunktion, stimulieren den Stoffwechsel, produzieren Energie und helfen, überschüssiges Körperfett loszuwerden. All das wurde in Studien mit Menschen, die regelmäßig große Mengen an Kokosöl konsumieren, nachgewiesen. Hier sind nun einige der größten Vorteile von Kokosöl.

Die Fettsäuren des Kokosöls sind gut für die Gesundheit

Vielleicht haben Sie schon gehört, dass gesättigte Fettsäuren – einst als Hauptverursacher von Herzkrankheiten verschrien – inzwischen nachweislich als nützlich und notwendig für die Gesundheit erachtet werden. Die gute Nachricht: Kokosöl ist eine der weltweit besten Quellen für gesättigte Fettsäuren. Tatsächlich bilden gesättigte Fettsäuren rund 90 Prozent seines Fettgehalts.

Statt die Arterien zu verstopfen, das Herz-Kreislauf-System zu belasten und auf schnellstem Weg zum Schlaganfall zu führen, hat eine bedeutende Metaanalyse¹ keinerlei signifikante Hinweise erbracht, dass gesättigte Fettsäuren irgendetwas davon verursachen würden. Vielmehr tun sie dem Körper sogar sehr gut.

Kokosöl enthält mittelkettige Triglyceride (MKT), die für Patienten mit bestimmten Hirnstörungen und Epilepsie von therapeutischem Wert sind und sogar vor der Alzheimer-Krankheit schützen können.²

Wo Kokosöl im Einsatz ist, geht es den Menschen gut

Untersucht man überall auf dem Globus Bevölkerungsgruppen, die seit Jahrzehnten oder gar Jahrhunderten Kokosöl konsumieren, wird ein medizinischer Unterschied zwischen diesen Menschen und denen in den sogenannten »aufgeklärten« Erste-Welt-Ländern deutlich: Erstere sind gesünder!

Ein Beispiel: In polynesischen Regionen wie Tokelau und Pukapuka, wo viel Kokosnüsse gegessen werden, hat man Personen hinsichtlich ihres Konsums gesättigter Fettsäuren und ihrem LDL-Cholesterin- und Sucrospiegel untersucht.

Die Wissenschaftler stellten fest, dass »Gefäßkrankheiten in beiden Gruppen selten waren und es keine Hinweise darauf gab, dass die Zufuhr gesättigter Fettsäuren irgendeine negative Auswirkung hätte«.³

Ein anderes Paradebeispiel sind die Kitava in Papua-Neuguinea, deren traditionelle Essgewohnheiten vom Westen in keinsten Weise beeinflusst sind. Sie essen viel Knollengemüse, Obst und Fisch, und auch Kokosöl gehört zu ihren Grundnahrungsmitteln.

Keine der in der Studie⁴ untersuchten Personen hatte jemals mit Schlaganfall, plötzlichem Herztod, Schwäche, Hirnkrankheiten oder Brustschmerzen bei schwerem Heben zu tun. Und bei keiner wurde eine koronare Arterienkrankheit diagnostiziert.

Man kann nur feststellen, dass viele Bevölkerungsgruppen in der ganzen Welt, statt krank und schwach zu sein, es viel besser als »höher entwickelte« Teile der Welt geschafft haben, ihre traditionellen Essgewohnheiten mit viel Kokosöl beizubehalten.

Triglyceride, Fett und wo es drin ist

Ganz egal, wohin Sie reisen: Fast jeder Ort dieser Erde ist von der westlichen Küche beeinflusst, und zwar nicht eben auf positive Art und Weise.

Dort, wo es viele Fettleibige in der Bevölkerung gibt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass fehlgeleitete und schädliche Essgewohnheiten wie etwa eine fettarme Ernährung mit zu viel industriell verarbeitetem CAFO (Concentrated Animal Feeding Operation)-Fleisch und zu wenig Gemüse und gesunden Fetten vorherrschen.

Manch einer glaubt, alles drehe sich um die Kalorienzufuhr.

Doch Menschen, die darauf achten, welches Essen tatsächlich gesund ist und welches nicht, verstehen, dass das so nicht stimmt. Vielmehr dreht sich alles um die Substanz hinter den Kalorien.

Mittelkettige Fettsäuren oder Triglyceride machen etwa zwei Drittel der Gesamtfettsäuren von Kokosöl aus. Das heißt:⁵

»Speisefette sind Moleküle, die aus einzelnen Kohlenstoffatomen bestehen, die zu Ketten aus zwei bis 22 Kohlenstoffatomen verbunden sind. Langkettige Fettsäuren bzw. Triglyceride (LKT) mit 12 bis 18 Kohlenstoffatomen sind die vorherrschende Fettform in der amerikanischen Ernährung.

MKT hingegen bestehen aus nur 6 bis 10 Kohlenstoffverbindungen. Aufgrund der geringeren Länge haben sie zahlreiche einzigartige Eigenschaften, durch die sie den gängigeren LKT überlegen sind.«

Fazit: Wenn Sie Fette in Form mittelkettiger Triglyceride zu sich nehmen, profitiert Ihr Körper.

Ein gutes Beispiel lieferte eine Studie mit sieben gesunden Männern, deren Stoffwechselfunktion im Zusammenhang mit den aufgenommenen Triglyceriden untersucht wurde. Die Wissenschaftler stellten fest, dass die langfristige Ersetzung langkettiger durch mittelkettige Fettsäuren »zu Gewichtsverlust führte, wenn die Energiezufuhr konstant blieb«.⁶ Ein potenzieller Nutzen der MKT ist also Gewichtsabnahme.

Kokosöl zerstört Mikroorganismen

Laurinsäure macht in Kokosöl etwa die Hälfte der Fettsäuren aus. Während des Verdauungsprozesses verwandelt sich Kokosöl in ein Monoglycerid namens Monolaurin. Beide Substanzen können schädliche Pathogene wie Pilze, Bakterien und Viren ausschalten.

Staphylococcus aureus und *Candida albicans*, häufige Auslöser von Hefepilzinfektionen, sind die berüchtigsten Pathogene, die von diesen Komponenten des Kokosöls in Studien^{7,8} bekämpft werden konnten.

Kokosöl wirkt auch bei Pilzinfektionen wie Fußpilz und Ringelflechte. Das *European Journal of Pediatrics* berichtete sogar, dass bei Kopfläusen eine Kombination aus Kokosöl und Anis fast doppelt

so effektiv war wie die für gewöhnlich verordnete (und toxische) Permethrin-Lotion. Im Artikel heißt es:⁹

»Das Spray war bei der Heilung deutlich erfolgreicher (41/50, 82,0 Prozent) als Permethrin (21/50, 42,0 Prozent). Die Per-Protocol-Analyse ergab einen Erfolg von 83,3 bzw. 44,7 Prozent.«

Sie wollen abnehmen? Kokosöl reduziert den Appetit

Viele Menschen geben viel Geld aus auf der Suche nach einer Substanz, die wirklich ihren Appetit zügeln kann, damit sie weniger essen und Gewicht verlieren. Welch glücklicher Zufall, dass Kokosöl das tatsächlich bewirken kann! Das hat mit den Fettsäuren zu tun, die Sie aufnehmen und verstoffwechseln.

Ketonkörper, die entstehen, wenn Sie Fett in Energie umwandeln, sind ein alternativer Kraftstoff für Ihr Gehirn. Sie werden gebildet, wenn Sie Kokosöl verdauen.

Eine Studie an Männern zeigte, dass der Konsum von mittelkettigen Triglyceriden (MKT) zum Frühstück dazu führte, dass bis zum Mittag allgemein weniger gegessen wurde.¹⁰ Sie nahmen über den Tag verteilt im Schnitt 256 weniger Kalorien zu sich.¹¹

Die ketogene Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und viel Fett kann zur Heilung einer ganzen Reihe anderer Gesundheitsprobleme beitragen. So hat sie sich etwa als wirksam in der Reduzierung epileptischer Krämpfe bei arzneimittelresistenten Kindern¹² sowie bei anderen Personen mit Epilepsie erwiesen.

Wissenschaftler vom New York Obesity Research Center an der Columbia University berichteten:¹³

»Die Aufnahme von MKT als Teil des Gewichtsreduktionsplans erbrachte im Vergleich zum Konsum von Olivenöl eine vermehrte Gewichtsabnahme. Sie können eine Diät erfolgreich unterstützen. Kleine Veränderungen in den Eigenschaften des konsumierten Fettes können demnach die Gewichtsabnahme ankurbeln.«

Kokosöl kann Ihren Cholesterinwert verbessern

Wie bereits erwähnt ist die Kokosnuss zwar voller gesunder gesättigter Fettsäuren, verschlechtert aber nicht Ihre Blutfettwerte, wie es Ihnen die Lebensmittel- und Medizinindustrie seit Jahrzehnten weismacht. Tatsächlich heben gesättigte Fettsäuren Ihren (guten) HDL-Cholesterinspiegel, während sie Ihr LDL umformen. In dem Bericht heißt es:¹⁴

»Ein hoher Konsum gesättigter Fettsäuren steht in Zusammenhang mit höheren Konzentrationen von größeren, cholesterinangereicherten LDL-Partikeln, und diese treten zusammen mit verminderter HL(Hepatische-Lipase)-Aktivität auf.«

Kokosöl hilft Ihnen, die optimalen Cholesterinwerte beizubehalten. Eine Studie mit 40 Frauen zeigte, dass Kokosöl – im Vergleich zu Sojaöl – den HDL-Wert erhöhte und das LDL:HDL-Verhältnis senkte, während der Taillenumfang geringer wurde. Andererseits ließ Sojaöl den gesunden HDL-Wert sinken.¹⁵

Kokosöl in Kosmetika, Putz- und sogar Insektenschutzmitteln

Falls Sie sich noch nie mit all den außergewöhnlichen Einsatzgebieten von Kokosöl beschäftigt haben, werden Sie jetzt angenehm überrascht sein: Außer dass es das Herz gesund hält und das Schlaganfallrisiko senkt, stärkt es nachweislich das Immunsystem und sorgt für eine ebenmäßige, geschmeidige Haut.

Kokosöl wirkt hervorragend als Wasch- und als Rasierlotion. Reibt man es in trockenes, lebloses Haar ein und lässt es 15 Minuten wirken, sorgt es für Feuchtigkeit und Glanz.

Es hat zwar nicht den minzigen Nachgeschmack der meisten Zahncremes, doch die Anwendung vor dem Zubettgehen erfrischt den Atem und tötet Bakterien ab, die Zahnbelag und andere Probleme hervorrufen können – und das ganz ohne Fluorid (und falls Sie den Minzgeschmack vermissen, geben Sie einfach einen Tropfen essenzielles Pfefferminzöl dazu). Sind Sie auf der Suche nach einem natürlichen Deodorant, das lange wirkt und keine potenzielle Gefahr durch die Zugabe von Aluminium darstellt, dann vermischen Sie Folgendes:

- 3 EL Bio-Kokosöl
- 3 EL nicht gentechnisch veränderte Maisstärke oder Pfeilwurzpulver
- 3 EL Backnatron oder Backpulver
- 2 Tropfen essenzielles Öl Ihrer Wahl oder 1 Prise Nelkenpulver

Ein gutes Rezept für ein Insektenschutzmittel besteht aus Kokosöl und einem hochwertigen essenziellen Öl wie z. B. Pfefferminze, Melisse, Rosmarin, Teebaum oder Vanille. Es hält Insekten genauso gut ab wie giftige Sprays.

Unwissenheit schützt vor Schaden nicht

Trotz all der klinischen Belege für das Gegenteil behauptet das Center for Science in the Public Interest (CSPI)¹⁶ nach wie vor, es gebe »keine stichhaltigen Beweise« dafür, dass Kokosöl irgendeine der genannten Funktionen erfülle. Das CSPI widerspricht sogar der Empfehlung, Pflanzenöle wie z. B. Rapsöl durch Kokosöl zu ersetzen.

In einem weiteren eindeutig ignoranten Schritt unterstützt das CSPI sogar die auf Profit bedachte Biotech-Industrie, indem sie verkündet, die »Angst« vor GMOs (gentechnisch veränderten Organismen) sei »irrational« und GMO-Produkte seien »sicher für den Verzehr«.

Gleichzeitig wurde ein von 300 Wissenschaftlern, Forschern und Ärzten unterzeichnetes Statement veröffentlicht, laut dem die Behauptungen über die Sicherheit von GMOs als »falsch interpretiert« bezeichnet werden. Es liegt auf der Hand: Irgendwer sagt hier nicht die Wahrheit oder hat nicht die nötige Sorgfalt walten lassen, um sie herauszufinden.

Dies ist nicht die einzige Diskrepanz in der Welt der angeblich »wahren Wissenschaften«, die ausschließlich im Interesse der Gesundheit handeln. Die Arzneimittelbehörde (FDA) tat sich jüngst mit dem Vorschlag hervor, dass ab 2018 nur noch von ihr zugelassene gehärtete Fette (Transfette) in Lebensmitteln erlaubt seien – eben aufgrund ihrer potenziellen gesundheitlichen Risiken. Dabei war es die FDA die in den 1980er-Jahren dafür sorgte, dass Transfette überhaupt erst auf den Markt kamen.

In den 1980er-Jahren führte das CSPI eine sehr erfolgreiche Kampagne *gegen* die Verwendung gesunder gesättigter Fettsäuren an und warb für Transfettsäuren als die gesündere Alternative. Betrachten Sie also die offizielle Haltung gegen Kokosöl mit größter Vorsicht. Hören Sie nicht auf diese Schwarzmalerei, sondern auf echte Wissenschaft: Kokosöl wurde auf Herz und Nieren geprüft, und seine Vorteile liegen auf der Hand.