

Vortrag von Professorin: Kokosöl soll angeblich giftig sein

- Autor: Carina Rehberg
- aktualisiert: 26.08.2018

„Kokosöl und andere Ernährungsirrtümer“ heisst der Vortrag von Frau Professor Dr. Dr. Michels von der Universität in Freiburg. Er ist auf Youtube zu sehen und wurde im Juli 2018 veröffentlicht. Frau Michels bezeichnet darin Kokosöl als giftig und Superfoods als überflüssig. Aufgrund zahlreicher Mails von Lesern, die sich von besagtem Vortrag verunsichern liessen und unsere Meinung dazu hören wollten, haben wir uns dazu entschlossen, den Vortrag zu kommentieren. Ist Kokosöl also wirklich „reines Gift“, wie Frau Professor dreimal betont? Wir wünschen viel Spass dabei!

Inhaltsverzeichnis

- Ist Kokosöl ein Superfood?
- Der Vortrag „Kokosöl und andere Ernährungsirrtümer“
- „Es gibt keine Humanstudie, die Kokosöl positive Wirkungen bescheinigen kann!“
- Die Vorteile mittelkettiger Fettsäuren
- Ist Kokosöl gefährlicher als Schweineschmalz?
- Der Gehalt an essentiellen Fettsäuren bestimmt nicht, ob ein Lebensmittel gut oder schlecht ist
- Gesättigte Fettsäuren sind nicht gleich gesättigte Fettsäuren
- Führen gesättigte Fettsäuren zum sicheren Herztod?
- „Alles Feste geht direkt in Ihre Koronararterien“
- „Superfoods sind unnötig!“
- „Vitaminmangel gibt es wahrscheinlich nicht“
- „Ab Sonnenschutzfaktor 8 kein Vitamin-D-Aufbau“
- Brauner Zucker und seine mysteriöse Entstehung
- „Spinat enthält nicht viel Eisen“
- „Glutenfrei ist in Mode, aber ungesund“
- „Vegetarier sind nicht gesünder und Veganer essen einseitig“
- „Kaffee ist super“

Ist Kokosöl ein Superfood?

Kokosöl gilt an vielen Stellen als Superfood. Auch auf unserer Seite

beschreiben wir die zahlreichen positiven Eigenschaften von Kokosöl. So kann es äusserlich beispielsweise zur Haut- und Haarpflege eingesetzt werden, bei Pilzinfektionen und zum Ölziehen (weil es sehr gut gegen Karies wirkt). Innerlich könnte das Kokosöl bei Darmentzündungen hilfreich sein und wird aufgrund seiner leichten Verdaulichkeit und dem etwas geringeren Kaloriengehalt (im Vergleich zu anderen Fetten) zum Abnehmen empfohlen. Da es hochoerhitzbar ist, ist Kokosöl ein hervorragendes Bratöl.

Ein Superfood ist das Kokosöl aus unserer Sicht nicht. Daher taucht es auch nicht in unserer Liste mit den 15 besten Superfoods auf, genausowenig wie Gojibeeren, Chiasamen oder Matchatee.

Der Vortrag „Kokosöl und andere Ernährungssirrtümer“

Frau Michels hat Medizin studiert (u. a. Gynäkologie), leitet als Epidemiologin das Institut für Prävention und Tumorbiologie an der Universität Freiburg und hat inzwischen zum Medizinjournalismus gewechselt. Sie beginnt ihren Vortrag u. a. mit den Worten, sie selbst verfüge über eine 40-jährige Expertise im Bereich der Ernährung und werde nun ihren Zuhörern „die Wahrheit aufgrund von Daten“ geben.

Frau Michels beginnt mit dem Thema Kokosöl. Das, was über Kokosöl gesagt werde (es mache weniger dick, Laurinsäure sei enthalten, die besser sein soll, mittelkettige Fettsäuren seien enthalten, die ebenfalls besser sein sollen) „ist alles völliger Quatsch“. Daten stellt sie zu dieser Behauptung jedoch keine zur Verfügung.

„Es gibt keine Humanstudie, die Kokosöl positive Wirkungen bescheinigen kann!“

„Das Kokosöl“, sagt sie, „ist eines der schlimmsten Nahrungsmittel, die Sie überhaupt zu sich nehmen können. Es gibt nicht eine einzige Studie am Menschen, die irgendeine positive Wirkung von Kokosöl zeigt.“

Wir haben etliche Humanstudien gefunden. Sie finden sie hier. Die Vorteile der mittelkettigen Fettsäuren – aus denen das Kokosöl grösstenteils besteht – fassen wir wie folgt zusammen:

Die Vorteile mittelkettiger Fettsäuren

Kokosöl besteht zu etwa 50 Prozent aus Laurinsäure. Sie gehört zu den mittelkettigen Fettsäuren, die laut diesem aktuellen Review aus 2016 (in *Open Heart* erschienen) günstiger für den Körper sind als

langkettige Fettsäuren (z. B. die Palmitinsäure aus Schweineschmalz.)

Mittelkettige Fettsäuren lagern sich nicht so leicht im Fettgewebe ab (machen also nicht so schnell dick), wirken nicht so entzündungsfördernd und beeinflussen eine Insulinresistenz sehr positiv. Laurinsäure soll zwar das Cholesterin erhöhen, allerdings vornehmlich das HDL („gutes“ Cholesterin) und weniger das LDL („schlechtes“ Cholesterin), so dass sich das Verhältnis von HDL zu LDL günstig verändern kann. Auch aktivieren mittelkettige Fettsäuren nicht wie langkettige Fettsäuren aus anderen Bratölen die Makrophagen, was eine Voraussetzung für die Entstehung von Ablagerungen in den Arterien wäre.

Mittelkettige Fettsäuren werden nicht wie langkettige Fettsäuren verdaut. Sie werden hingegen recht schnell in den Mitochondrien der Leber in Energie verwandelt. Daher – so die Forscher der eben verlinkten Studie – würden sowohl Tier- als auch Humanstudien (die es lt. Fr. Michels natürlich gar nicht gibt) zeigen, dass der Verzehr von mittelkettigen Fettsäuren weniger zu Übergewicht führt als Öle aus langkettigen Fettsäuren.

Ist Kokosöl gefährlicher als Schweineschmalz?

Frau Michels meint: „Kokosöl ist gefährlicher für Sie als Schweineschmalz und Sie werden mir zustimmen, dass Schweineschmalz nicht besonders gesund ist. Das wissen wir alle.“

Nur weil „alle“ etwas zu wissen glauben, ist es offenbar richtig. Erstaunliche Sichtweise für eine Wissenschaftlerin.

Sie fährt fort: „Warum ist es noch schlimmer als Schweineschmalz? Weil es noch mehr gesättigte Fettsäuren hat. Das heisst, es hat fast keine essentiellen Fettsäuren, also die Fettsäuren, die wir eigentlich brauchen, sondern fast ausschliesslich gesättigte Fettsäuren.“

Dies bleibt im gesamten Vortrag die einzige Erklärung dafür, warum Kokosöl schädlich sein soll. Wie ist diese Erklärung zu werten?

Der Gehalt an essentiellen Fettsäuren bestimmt nicht, ob ein Lebensmittel gut oder schlecht ist

Essentielle Fettsäuren sind Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren), die der Körper nicht selbst herstellen kann und daher mit der Nahrung aufnehmen muss. Wenn ein Lebensmittel jedoch keine essentiellen Fettsäuren enthält, dann ist es nicht automatisch auch schädlich, da es ja stattdessen andere Vorteile aufweisen kann

und wir überdies in unserer Ernährung viele andere Fettquellen haben, die dann mit essentiellen Fettsäuren versorgen können.

Beim Einsatzgebiet des Kokosöls jedenfalls (zum Braten, da es hochoverhitzenbar ist) haben Öle mit essentiellen Fettsäuren nicht das Geringste verloren, da man sie nicht erhitzen kann und sie dabei andernfalls schädliche Substanzen entwickeln würden.

Gesättigte Fettsäuren sind nicht gleich gesättigte Fettsäuren

Macht man die Qualität eines Fettes ausschliesslich am Gehalt seiner gesättigten Fettsäuren fest, dann ist das Kokosöl natürlich schlechter als Schweineschmalz, da es mehr gesättigte Fettsäuren enthält.

Als Ernährungsexperte weiss man jedoch, dass es unterschiedliche gesättigte Fettsäuren gibt, die ganz unterschiedliche Eigenschaften haben und im Körper auch unterschiedlich verstoffwechselt werden. Man kann also nicht alle Fette, die gesättigte Fettsäuren enthalten, in einen Topf werfen, was Frau Michels jedoch tut.

So zeigt allein der Vergleich von Kokosöl und Schweineschmalz (siehe unsere Tabellen), wie unterschiedlich die beiden Fette sind, obwohl sie beide zu den gesättigten Fetten zählen.

Das Thema ist insgesamt sehr komplex und sicher nicht – wie im vorliegenden Vortrag – in acht Minuten abzuhandeln, zumindest dann nicht, wenn man „die Wahrheit aufgrund der Daten“ seinen Zuhörern nahebringen will.

Führen gesättigte Fettsäuren zum sicheren Herztod?

Weiter geht es mit: „Gesättigte Fettsäuren verstopfen Ihre Herzkranzgefässe und führen zum sicheren Herztod. Je mehr Kokosöl, je mehr verstopfte Herzkranzgefässe, je höher das Risiko eines Herzinfarkts. Kokosöl ist das reine Gift.“

Zu keiner dieser Aussagen gibt es eine Humanstudie, ja nicht einmal eine Tierstudie. Dazu gleich mehr.

Anschliessend wirft Frau Professor Bioläden und Reformhäusern Ignoranz oder Profitgier vor (weil diese Kokosöl im Angebot haben), bevor sie zur Unterstützung ihrer mangelhaften Argumentation das Statement der amerikanischen Herzgesellschaft nutzt. Die Herzgesellschaft (*American Heart Association*) habe „vor einigen Wochen jetzt endlich ein Statement herausgegeben, dass man auf

gar keinen Fall Kokosöl essen soll.“

Als besagtes Statement im Juni 2017 veröffentlicht wurde, schrieben wir bereits diesen Artikel (Gesättigte Fette nicht für Arteriosklerose verantwortlich), in dem wir das Statement der *American Heart Association* kommentierten. Darin nämlich stand lediglich, dass Kokosöl den Cholesterinspiegel hebe und man daher annehme, dass es das Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen könne. Und es stand darin, dass man jedoch nicht wirklich wisse, wie sich konkret das Kokosöl auf das Herz-Kreislauf-Risiko auswirke, da dazu keine Studien vorliegen würden.

Gleichzeitig stellten wir im obigen Artikel das Statement von drei Kardiologen vor, das wenige Monate zuvor (April 2017) erschienen war. In ihrer Arbeit schreiben die Herzspezialisten: „Ein systemischer Review und eine Metaanalyse von Beobachtungsstudien zeigte keinen Zusammenhang zwischen dem Verzehr gesättigter Fette und der Sterblichkeit, auch nicht zwischen dem Verzehr gesättigter Fette und der koronaren Herzkrankheit, der Sterblichkeit durch die koronare Herzkrankheit, des ischämischen Schlaganfalls oder eines Typ-2-Diabetes.“

Die drei Kardiologen geben ferner an, dass gesättigte Fette die Arterien NICHT verstopfen und daher auch nicht das Problem seien, wenn es um Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehe. Anschliessend erklären sie, wie die Lösung zum Schutz des Herzens und der Herzkranzgefäße auszusehen habe. Lesen Sie dazu bitte den oben verlinkten Artikel zur Arteriosklerose.

Angesichts dieser Aussagen ist die weitere Argumentation von Frau Michels umso erstaunlicher:

„Alles Feste geht direkt in Ihre Koronararterien“

„Gesättigte Fette sind von Natur aus hart, wie Sie ja auch wissen, alle die hier aufgelistet sind (Butter, Schmalz, Palmfett, Kokosöl), sind bei Raumtemperatur fest. Ja, auch das weisse Kokosöl ist fest. Alles Feste geht direkt in Ihre Koronararterien, in Ihre Herzkranzgefäße.“

Zur allgemeinen Information an dieser Stelle nur noch diese Ergänzung: Kokosöl ist ab ca. 23 Grad flüssig. Im Körper liegen bekanntlich Temperaturen von gar 37 Grad vor und somit Bedingungen, bei denen kein Kokosöl fest bleibt.

Abgesehen davon müsste gerade einer Medizinerin bekannt sein, dass es für derartige Behauptungen dringend Belege braucht, die

sie aber nicht liefert. Warum nicht? Weil es sie nicht gibt! Wenn doch und wir sie nicht gefunden haben sollten, freuen wir uns über eine Mitteilung.

Zusammenfassend möchten wir zum Thema Fett festhalten, dass es im Rahmen einer fettarmen, vollwertigen und vitalstoffreichen Ernährung fast einerlei ist, welches Fett man zu sich nimmt, so lange es in hoher Qualität und möglichst naturbelassen verzehrt wird und nicht etwa erhitzt wird wenn es sich nicht um ein hitzestabiles Fett handelt und so lange man auf eine ausgewogene Zufuhr der essentiellen Fettsäuren achtet (Stichwort Omega-3-Omega-6-Verhältnis).

„Superfoods sind unnötig!“

Anschliessend geht es im Vortrag nahtlos mit den Superfoods weiter, die für Frau Michels aus „irgendwelchen exotischen Sachen“ bestehen, also z. B. Chiasamen, Gojibeeren, Acaibeeren und Matchatee.

Ihre Argumente, warum die genannten Lebensmittel keine Superfoods sind, leuchten wenig ein, etwa dass während der langen Transporte Inhaltsstoffe verloren gehen könnten, dass exotische Lebensmittel mit Pestiziden belastet seien und ausserdem bei einer ausgewogenen Ernährung nicht nötig seien, man sich daher die zusätzliche Geldausgabe sparen könne.

Nun werden heutzutage sehr viele Lebensmittel aus fernen Ländern importiert, die vollkommen alltäglich für uns geworden sind, wie etwa Kakao, Bananen, Ananas, Gewürze und auch der Kaffee, den Frau Michels am Ende ihres Vortrags jedem wärmstens ans Herz legt und sich dabei keinerlei Sorgen mehr macht – weder um dessen Inhaltsstoffe (nach dem langen Transport!) noch um seine exotische Herkunft und auch nicht um seine möglichen Pestizidrückstände.

Gerade bei Lebensmitteln wie Chiasamen oder Trockenfrüchten (Acaibeeren, Gojibeeren) oder auch Matchatee ist ein Verlust der Inhaltsstoffe kaum mehr zu befürchten, da es sich nicht um frische oder anderweitig leicht verderbliche Lebensmittel handelt. Chiasamen bewahren ihren Nährstoff- und Vitalstoffgehalt – wie andere Saaten ebenfalls und auch Getreide – über Jahre hinweg, so dass selbst ein mehrwöchiger Transportweg keine Einbussen bedeuten würde.

Pestizide werden – wie bekannt sein dürfte – keinesfalls nur im Ausland eingesetzt, sondern selbstverständlich überall, wo konventionelle Landwirtschaft betrieben wird und somit auch direkt

vor unserer Haustür. Entsprechende Rückstände sind daher auch in deutschen oder Schweizer Lebensmitteln vollkommen normal, wenn sie nicht gerade aus Bio-Anbau stammen.

Viele Superfoods werden ferner in den Bio-Supermärkten angeboten und stammen zum überwiegenden Grossteil aus Bio-Produktion oder kleineren Familienbetrieben.

Statt Chiasamen empfiehlt Michels Leinsamen, erklärt jedoch nicht, dass es hier durchaus Unterschiede gibt. Diese Unterschiede finden Sie ausführlich in unserem Chia-Leinsaat-Artikel erklärt.

„Vitaminmangel gibt es wahrscheinlich nicht“

Ein weiteres Superfood-Gegenargument im Vortrag ist, dass Leute, die nicht gerade jeden Tag Burger und Pommes essen, wahrscheinlich gar keinen Mangel haben und daher auch keine Superfoods benötigen. Ja, die Gefahr bestünde ausserdem, dass man zu viele Nährstoffe aufnehme und man dann in eine Imbalance gerate.

Da die von Frau Michels aufgeführten Superfoods vollwertige Lebensmittel sind, also nicht etwa einzelne isolierte Vitalstoffe, ist es nicht möglich, hiermit in eine Imbalance zu geraten - es sei denn man nimmt eine Überdosis Matchatee zu sich und verträgt den hohen Koffeingehalt nicht.

Dass auch in den Industrieländern Vitalstoffmängel recht weit verbreitet sind, haben wir in unserem entsprechenden Artikel dargelegt. Frau Michels meint hingegen, bei uns gäbe es allenfalls einen Jodmangel, der jedoch durch den allgegenwärtigen Einsatz von Jodsalz annähernd behoben sei. Auch einen Eisenmangel gäbe es hin und wieder, der jedoch „nur“ Frauen vor der Menopause betreffe. (Hier möchten wir anmerken, dass diese Bevölkerungsgruppe ein Viertel der deutschen Bevölkerung umfasst, nämlich etwa 22 Millionen Menschen!). Zuguterletzt führt sie den Vitamin-D-Mangel auf, der selbst ihrer Meinung nach bei sehr vielen Menschen vorhanden sei.

„Ab Sonnenschutzfaktor 8 kein Vitamin-D-Aufbau“

Vitamin-D-Mangel aber ist bei Frau Michels kein Problem, denn um genügend Vitamin D aufzutanken, müsse man nur „15 Minuten jetzt im Sommer mit kurzen Ärmeln und Shorts rausgehen, dann haben Sie Ihre Vitamin D-Speicher wieder aufgefüllt. Ich will Ihnen da gar nicht raten, jetzt sich dauernd in die Sonne zu legen, um die Vitamin-D-Speicher aufzufüllen, das hat ja auch gewisse Risiken,

aber was man vielleicht noch wissen sollte, ab Sonnenschutzfaktor 8 kein Vitamin D-Aufbau. Also Sie müssen da schon auf diesen Sonnenschutzfaktor für die 15 Minuten am Tag verzichten.“

Ja, da hat sie recht. Wenn man zur Vitamin-D-Versorgung in die Sonne geht, sollte man in den ersten Minuten sicherheitshalber tatsächlich die Sonnenschutzcreme weglassen. Allerdings gibt es keine wissenschaftliche Studie, die zeigen würde, dass ab Lichtschutzfaktor (LSF) 8 kein Vitamin-D-Aufbau mehr stattfindet. Der Vitamin-D-Aufbau wird mit steigendem LSF reduziert. Doch selbst bei LSF 50 ist die Vitamin-D-Bildung in der Haut zwar stark reduziert, aber nicht vollständig blockiert. Möglicherweise bezieht sich Michels auf diese einzige Studie, die wir über einen LSF 8 finden konnten. Sie stammt aus dem Jahr 1987 und wurde mit dem UV-Filter Parabenzoeaminsäure durchgeführt. Doch auch damals zeigte sich nur eine Reduzierung der Vitamin-D-Bildung, keine völlige Blockade. Auch ist davon auszugehen, dass andere UV-Filter eine andere Wirkung haben.

Im Winter solle man dann Vitamin-D-Supplemente einnehmen, empfiehlt Frau Professor. Doch Hinweise, dass herkömmliche Präparate oft unterdosiert sind oder dass man erst einmal seinen Status bestimmen lassen sollte, um die richtige Dosierung zu finden, erhält man nicht.

Brauner Zucker und seine mysteriöse Entstehung

Brauner Zucker sei überdies nicht besser als weisser Zucker, erklärt sie. Denn, so ihre Erklärung, „brauner Zucker ist einfach mehr karamellisiert, bisschen länger gekocht sozusagen, so dass Melasse entsteht, die den Zucker braun macht, aber Sie haben hier keinerlei Vorteile.“

In Wirklichkeit verhält es sich so, dass man Zucker so lange kochen kann, wie man möchte, Melasse entsteht dabei sicher keine. Der Zucker – wenn er vorher weiss war – wird durch Kochen/Erhitzen zwar tatsächlich braun, doch ist dies die Folge der Karamellisierung und nicht etwa einer Melasseentstehung.

Bei Zucker gibt es verschiedene Möglichkeiten. Entweder es handelt sich um einen Vollrohrzucker bzw. unverarbeiteten Zucker, der aufgrund seines natürlichen Melassegehaltes braun ist oder aber es handelt sich um einen raffinierten, also mittlerweile weissen Zucker (bei der Raffination wird die Melasse entfernt), dem anschliessend zur Braunfärbung wieder etwas Melasse beigefügt wird.

Allerdings hat sie recht damit, dass auch Vollrohrzucker nicht

nennenswert besser im Sinne von gesünder ist als weisser Industriezucker, siehe unser Zuckerlexikon.

„Spinat enthält nicht viel Eisen“

Auch den Spinat vergisst sie bei ihren Ernährungsirrtümern nicht aufzuzählen. Denn viele Menschen glauben, Spinat enthalte viel Eisen, was aber laut Frau Michels nicht stimmt. „Spinat hat gar nicht besonders viel Eisen und ist zudem relativ hoch an Oxalsäure, wie sie auch in höheren Mengen in Roten Beeten und Rhabarber enthalten ist. Diese Oxalsäure hemmt die Eisenaufnahme im Körper“, erklärt sie. Wenn man die Eisenversorgung erhöhen möchte, rät sie stattdessen zu Hülsenfrüchten.

Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass es wohl einst einmal einen Kommafehler bei der Angabe des Eisengehalts von Spinat gegeben haben soll. Jemand sagte, Spinat enthalte 35 mg Eisen pro 100 g. Das aber wäre schon fast verheerend, da der Eisenbedarf selbst einer Frau (nicht in der Menopause) bei nur 15 mg liegt und man mit einem derart hoch dosierten Lebensmittel leicht in einen Überschuss geraten könnte, was bei Eisen alles andere als erwünscht ist.

Spinat liefert in Wirklichkeit zwischen 3,5 und 4 mg Eisen pro 100 g, was ein sehr guter und hoher Wert ist. Dazu kann man den Eisenwert von Spinat mit den Werten anderer Lebensmittel vergleichen (siehe Tabelle unten) – und es zeigt sich: Spinat ist mit Abstand eines der eisenreichsten Gemüse überhaupt. Details lesen Sie in unserem Eisenartikel, wo wir auch erklären, dass die Oxalsäure im Spinat die Eisenaufnahme – laut einer Studie – höchstwahrscheinlich nicht nennenswert beeinträchtigt.

Gemüse je 100 g (roh/frisch)	Eisengehalt
Blattspinat	4,1 mg
Broccoli	1,3 mg
Rucola	1,4 mg
Mangold	2,7 mg
Blumenkohl	0,6 mg
Pflücksalat	1,4 mg
Rosenkohl	1,1 mg
Rotkohl	0,5 mg
Zucchini	1,5 mg
Gurke	0,5 mg
Mohrrübe	2,1 mg

Hochinteressant ist, dass Frau Michels zu Hülsenfrüchten als Eisenquelle rät. Wenn sie jedoch im Zusammenhang mit Spinat die Oxalsäure als einen Stoff, der die Eisenaufnahme hemmt, aufführt, warum lässt sie all die Stoffe in den Hülsenfrüchten unter den Tisch fallen (Phytinsäure, Lektine), die ebenfalls als Hemmstoffe der Eisenaufnahme gelten? Stoffe, die eine besondere Zubereitung der Hülsenfrüchte erfordern, die im Vortrag nicht erwähnt wird (über Nacht, besser ein bis zwei Tage einweichen, Einweichwasser weggiessen und in frischem Wasser kochen).

„Glutenfrei ist in Mode, aber ungesund“

Eine glutenfreie Ernährung ist natürlich laut Frau Michels auch nicht gesund, obwohl sie selbst immer wieder höre, dass es den Menschen dadurch besser gehe, was sie jedoch nicht ernst zu nehmen scheint. Frau Professor sagt hingegen, wer sich glutenfrei ernähre, ernähre sich einseitig und leide daher alsbald an Mangelerscheinungen, wenn er nicht Vitalstoffpräparate einnehme.

Diese Sichtweise zeugt von einer enormen Wissenslücke im Bereich der Sonderernährungsformen. Gluten ist nichts weiter als ein Protein in manchen Getreidearten. Lässt man diese glutenhaltigen Getreidearten weg und ersetzt sie durch glutenfreie Getreide, Pseudogetreide und Nuss- oder Ölsaatenmehle, ernährt man sich oft vitalstoffreicher als zuvor. Wir erklären in unserem entsprechenden Artikel, warum eine gesunde (!) glutenfreie Ernährung deutlich vitalstoffreicher ist als die herkömmliche Ernährung.

„Vegetarier sind nicht gesünder und Veganer essen einseitig“

Vegetarier seien auch nicht gesünder als Nicht-Vegetarier, sagt sie, denn als Vegetarier könne man beispielsweise von Kuchen, Torten, Pommes, Chips, Pasta mit Sahnesauce und Softdrinks leben. Das alles sei schliesslich vegetarisch, aber nicht gesund. Bei den Veganern sei es noch schlimmer, diese ernährten sich einseitig und hätten daher einen Vitaminmangel.

Hierzu gibt es nicht viel mehr zu sagen, als dass jede einseitige Ernährung und so auch die herkömmliche Ernährung zu Vitaminmängeln führen kann. Gerade Vegetarier und Veganer aber ernähren sich meist äusserst gesundheitsbewusst und achten ferner auf individuell notwendige Nahrungsergänzungen, was der Normalesser im Allgemeinen nicht tut. Informationen zu einer gesunden veganen Ernährung finden Sie bei uns hier.

„Kaffee ist super“

Der Schluss ist psychologisch intelligent gestaltet. Man gewinnt die Sympathien des Publikums, indem man ihm sagt: Kaffee ist gesund, den können Sie problemlos trinken. Zwar macht sie eine Einschränkung, nämlich dass man ihn bei Herzrhythmusstörungen besser nicht trinken sollte, allerdings nur am Rande, denn so wichtig scheint ihrer Ansicht nach der Einfluss des Kaffees auf das Herz nicht zu sein.

Bei den Superfoods hingegen brachte sie das Beispiel, dass ein Kaliumüberschuss (durch Superfoods, weil diese so vollgepackt mit Nährstoffen seien) ungesund sei, da er zu Herzrhythmusstörungen führen könne. Ein völlig abwegiges Beispiel, da sich kein Mensch allein mit Lebensmitteln einen Kaliumüberschuss anessen kann, auch nicht mit Superfoods. Da ist die Verstärkung einer Herzproblematik durch Kaffee deutlich wahrscheinlicher.

Kaffee nun sei u. a. deshalb so toll, weil er eine positive Wirkung auf Diabetes habe und vor manchen Krebsformen schützen könne. Aus dem Publikum kam sodann die Frage, ob nicht auch schwarzer oder grüner Tee diese Wirkungen haben könne. Nein, sagt sie, das sei nicht der Fall.

Innerhalb weniger Minuten kann man allein aus den letzten Jahren (seit 2010) acht Studien zur krebopräventiven Wirkung von grünem (teilweise auch schwarzem) Tee finden sowie zwei Studien zu seinem positiven Einfluss bei Diabetes (siehe Quellverzeichnis unten). Unter den Krebsstudien sind gar einige, die Hinweise zu einer präventiven Wirkung bei Gebärmutter- und Gebärmutterhalskrebs zeigen, was die ehemalige Gynäkologin vielleicht hätte interessieren können.

Am Ende fasst sie ihre Ernährungsregeln zusammen, die absolut in Ordnung sind (mehr Gemüse, weniger Fleisch, weniger Weissemehl und Zucker, bevorzugt unverarbeitete Lebensmittel, nicht zu viel essen, an Probiotika bzw. den Darm denken etc.), schade nur, dass sie in einem derart unglaublichen und fehlerhaften Rahmen präsentiert wurden. Auf die „Wahrheit anhand von Daten“ wartete man somit über den gesamten Vortrag hinweg vergeblich.

Der YouTube-Kanal des "Universitätsklinikum Freiburg" hat die Kommentare unter dem Video deaktiviert. Für eine Diskussion gibt es also erstmal keinen Platz.

Quellen

Siehe das PDF

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

© 2018 Neosmart Consulting AG

Übersicht über die 51 aufgestellten Punkte von Prof. Dr. Dr. Michels

➔ Gesamt: 40 richtige Aussagen und 24 Falsche

- Kokosöl ist Gift, da es aus gesättigten Fettsäuren besteht 3
- Butter sollte gemieden werden..... 3
- Transfettsäuren sind schlecht 3
- Margarine ist schlecht 3
- Olivenöl und Rapsöl sind gute Fette..... 4
- Olivenöl und Rapsöl eignen sich zum Anbraten 4
- Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren nicht erhitzen 4
- Wir sollten viele Omega 3 Fettsäuren zu uns nehmen 4
- Superfoods sind schlecht, da sie importiert werden und aus fraglichen Standorten kommen.. 4
- Brauchen wir Superfoods überhaupt? 5
- einheimische Superfoods sind völlig ausreichend, um sich vernünftig gesund zu ernähren. 5
- In der Bevölkerung herrscht ein Vitamin D Mangel 5
- Lachs ist das Vitamin D reichste Lebensmittel 6
- Vitamin D bekommen sie in erster Linie aus der Sonne 6
- Jod-Mangel 6
- Ein Mangel an Folsäure führt zu Geburtsdefekten 7
- Ältere Menschen haben häufig einen Vitamin B 12 Mangel..... 7
- Eisenmangel haben in erster Linie nur Frauen..... 7
- Zink ist ausreichend in der Nahrung enthalten 7
- brauner Zucker ist nicht gesünder als weißer Zucker. 7
- Fruchtzucker führt zu schlechten Cholesterinwerten und zu Leberverfettungen 8
- Fruchtzucker wird gerne von der Industrie verwendet..... 8
- Kinder leiden immer früher an einer Leberverfettung..... 8
- Süßstoffe sind nicht gut..... 8
- Honig ist genauso schlecht wie Tafelzucker 8
- Spinat enthält nicht viel Eisen 9
- Oxalsäure verhindert, dass Eisen vom Körper aufgenommen wird..... 9
- Damit Eisen verwertet werden kann, wird Vitamin C benötigt 9
- Hülsenfrüchte haben viel Eisen 9
- Nüsse sind was Gutes 9
- Gesättigte Fettsäuren sind schlecht 10

● Olivenöl und Rapsöl zum anbraten	10
● Einfache Fettsäuren für Herz-Kreislauf-Krankheiten.....	10
● Einfach ungesättigte Fettsäuren zum Schutz vor Krebs	11
● Nicht jedes Wasser ist gleich – Kohlensäure führt zu Bluthochdruck und Übersäuerung	11
● Eine glutenfreie Ernährung führt zu Mangel.....	11
● Es gibt kein Grund sich glutenfrei zu ernähren	12
● Die Paleo Ernährung enthält zu viele Kalorien	12
● Rotes Fleisch ist schlecht.....	12
● Veganer sind die gesünderen Menschen	13
● Veganer ernähren sich aber auch einseitig	13
● Eier sind gesund.....	13
● Kaffee senkt das Diabetes Risiko und schützt vor Krebs	13
● Tee ist gesund, hat aber kein Schutz vor Diabetes oder Krebs	14
● Wichtige Ernährungsprinzipien	14
● Salz sollte man reduzieren	14
● Tierische Nahrungsmittel reduzieren	14
● Gemüseöle sind alle gut	15
● Salat mit „Gemüseöle“ essen	15
● Die Gesundheit liegt im Darm	15
● Essen sie natürliche Lebensmittel	15
● Gesamtübersicht Ernährung: Die Dr. Feil Ernährungspyramide	16

- **Kokosöl ist Gift, da es aus gesättigten Fettsäuren besteht**

... um das Kokosöl ranken sich alle möglichen Geschichten, die von macht weniger dick zu mittelkettigen Fettsäuren, die besser sein sollen, zu Laurinsäure, die besser sein soll zu antimikrobielle Wirkung, zu Vitaminen oder weiß der Kuckuck, was noch alles drin sein soll, reichen. Es ist alles völliger Quatsch. Das Kokosöl ist eines der schlimmsten Nahrungsmittel, die sie überhaupt zu sich nehmen können. Es gibt nicht eine einzige Studie am Menschen, die irgendeine positive Wirkung von Kokosöl zeigt. Kokosöl ist gefährlicher für Sie als Schweineschmalz ... Warum ist es noch schlimmer als Schweineschmalz, weil es noch mehr gesättigte Fettsäuren hat. Das heißt es hat fast keine sogenannten essenziellen Fettsäuren, also Fettsäuren, die wir eigentlich brauchen. Sondern fast ausschließlich gesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren und auch da ranken sich alle möglichen Märchen. Gesättigte Fettsäuren verstopfen ihre Herzkranzgefäße und führen zum sicheren Herztod. Je mehr Kokosöl, je mehr verstopfte Herzkranzgefäße. Je höher das Risiko eines Herzinfarkts. Kokosöl ist das reine Gift. Ich kann sie nur eindringlich warnen vor Kokosöl. Es ist eines der schlimmsten Nahrungsmittel, die sie überhaupt zu sich nehmen können ... Warum jetzt hat sich das so verbreitet, dieser Irrglauben. Die Werbung ist phänomenal und sie sehen es gibt viele Bücher dazu. Keines dieser Bücher hat irgendwelche Fakten, die tatsächlich auf Daten basieren die irgendwelche Vorteile von Kokosöl in humanen Studien gezeigt haben. Fakt ist: Kokosöl ist das reine Gift ...

FALSCH: Ein Bio-Kokosöl ist ein gesundes Öl – die Studienlage zu gesättigten Fettsäuren wurde von Frau Professorin Michels falsch und unvollständig zitiert. Ebenso gibt es viele Humanstudien, die den positiven Wert von Kokosöl belegen. Siehe hierzu den Blog-Beitrag mit den entsprechenden wissenschaftlichen Belegen.

- **Butter sollte gemieden werden**

... Butter, Schmalz Kokosfett und Fett sind alles gesättigte Fettsäuren, die sie tunlichst vermeiden wollen ...

FALSCH: Selbst die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat im Jahr 2017 das Milchfett (und damit die Butter) als gesund eingestuft und dies mit dem natürlichen CLA-Gehalt des Milchfettes erklärt.

- **Transfettsäuren sind schlecht**

... Noch schlimmer sind die sogenannten Transfettsäuren. Die gesättigten Fette sind von Natur aus hart wie sie ja auch wissen. ... Transfette sind künstlich gehärtete Fette die sind noch schlimmer ...

RICHTIG: Transfettsäuren erhöhen das Risiko für Herzinfarkt

- **Margarine ist schlecht**

... und auch in einem großen Teil, allerdings nicht allen, aber im großen Teil der Margarine zum Beispiel finden Sie diese künstlichen Fette ...

RICHTIG: besonders in Margarine-Blöcken, die im Bäckereigewerbe eingesetzt werden, sind bis zu 30 % Transfettsäuren

- **Olivenöl und Rapsöl sind gute Fette**

... die guten Fette sind die ungesättigten Fette. Da haben wir einmal die einfach ungesättigten Fette wie zum Beispiel das Olivenöl und das Rapsöl ...

RICHTIG: ... aber es kommt auf die Qualität an. Normale Olivenöle oder Rapsöle enthalten Raffinationsrückstände, die nierenbelastend (MCPD) und im Tierversuch karzinogen sind (Glycidol). Auch fehlen in normalen, raffinierten Olivenölen und Rapsölen die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe. Deshalb schmecken raffinierte Pflanzenöle mild. Dr. Feil Empfehlung: Olivenöl und Rapsöl nativ, erste Pressung.

- **Olivenöl und Rapsöl eignen sich zum Anbraten**

... wenn sie etwas erhitzen oder auch anbraten wollen dann kann ich Ihnen die einfach ungesättigten Fette also zum Beispiel Oliven- oder Rapsöl empfehlen. Nicht die mehrfach ungesättigten. Bei den mehrfach ungesättigten haben wir hier zum einen die Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren. Die sollten sie nicht erhitzen, weil sonst der mehrfach ungesättigte Charakter sich verliert und sie diesen Benefit nicht mehr haben ...

FALSCH: Olivenöl und Rapsöl sollte nur für die kalte Küche verwendet werden. Obwohl die einfach ungesättigten Fettsäuren aus Olivenöl und Rapsöl relativ hitzebeständig sind, wird durch den Erhitzungsvorgang die hohe Qualität von Olivenöl und Rapsöl vermindert, da Sauerstoff mit den Ölen reagieren und Vitamine zerstört.

- **Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren nicht erhitzen**

... Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren sollten sie nicht erhitzen, weil sonst der mehrfach ungesättigte Charakter sich verliert und sie diesen Benefit nicht mehr haben. ...

RICHTIG: Die Doppelbindungen in Omega 6 und Omega 3 Ölen sind nicht hitzestabil.

- **Wir sollten viele Omega 3 Fettsäuren zu uns nehmen**

... Wir sollten insbesondere viel Omega 3 zu uns nehmen. Das Leinöl kann ich Ihnen ganz besonders ans Herz legen ... die Eicosapentaensäure und nicht so viel Omega 6. Omega 6 ist nicht schlecht brauchen wir auch. Aber das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 sollte stimmen ...

RICHTIG: Um ein gutes Omega 3 : Omega 6 Fettsäure Verhältnis realisieren zu können, empfehlen wir täglich 3 TL Speiseleinsäure und die Omega 6 dominierenden Öle wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl und Sojaöl weitgehend zu reduzieren.

- **Superfoods sind schlecht, da sie importiert werden und aus fraglichen Standorten kommen**

... Ich will gar nicht bezweifeln, dass Superfoods reich sind an Nahrungsstoffen die vielleicht wertvoll sind. Der Grund warum ich sage das sie nicht ihr Geldwert sind, ist zweifach. Zum einen werden sie natürlich aus dem EU-Ausland hierher eingeführt. Da ergeben sich diverse Probleme. Zum einen die lange Transporte wo man nachher gar nicht mehr weiß ob diese Inhaltsstoffe, die Wertvollen, überhaupt noch drin sind. Durch die lange Lagerung geht viel von diesen auch sehr empfindlichen Stoffen oft kaputt. Dann nutzen natürlich die Bauern im EU-Ausland nicht unsere Richtlinien. Das heißt es sind viel Pestizide hier auch noch drin sowie viele Rückstände die sie in einem EU-Produkt nicht finden würden ...

RICHTIG: Transportwege sind ein ökologisches Problem und können zu Nährstoffverlusten führen

FALSCH: Gute Importeure kaufen die Ware laborkontrolliert ein und kontrollieren durch eigene Rückstandsuntersuchungen. Ebenso werden Mindestwirkstoffgehalte vorgegeben, die Superfoods-Ware enthalten muss. Superfoods auf Bio-Basis sind in der Regel weitestgehend unbelastet und werden durch die EG-Bioverordnung im Warenfluss kontrolliert.

- **Brauchen wir Superfoods überhaupt?**

... Was mir aber auch noch wichtig ist, ist die Frage brauchen wir diese Zusätze, wenn wir eine ordentliche Ernährung haben. Denn wenn sie zu viel von diesen Nahrungsstoffen aufnehmen werden sie entweder einfach ausgeschieden vom Körper gar nicht aufgenommen. Oder es kann sich auch eine Balance ergeben, wenn sie von einem gewissen Nahrungsstoff zu viel haben. Also zum Beispiel: Sie haben Kaliumüberschuss. Es ist nicht gut für Herzrhythmusstörungen nur mal als Beispiel. Man kann auch zu viel des Guten tun. Aber die Frage ist, brauchen Sie das überhaupt? Man kann die Ernährung nicht von jemanden verbessern der Burger und Pommes frites den ganzen Tag isst ...

FALSCH: Durch Lebensmittel gibt es keine Überdosierungen. Da werden Menschen vorher satt. Es gibt wissenschaftliche Hochrechnungen wie die Ernährung im Steinzeitalter war. Diese war voller Beeren, Wurzeln und bei Jagderfolg mit gutem Fleisch versehen und besaß ein Mehrfaches an Nährstoffen im Vergleich zu den heutigen Nährstoffempfehlungen.

- **einheimische Superfoods sind völlig ausreichend, um sich vernünftig gesund zu ernähren.**

... Wir haben eigentlich alles vor der Tür, wir brauchen diese doch meistens als Superfood bezeichneten exotischen Nahrungsmitteln nicht ...

RICHTIG: Die einheimischen Superfoods sind z.B. Brokkoli, Zwiebeln, Rote Beete und bei den Äpfel die traditionelle Sorte Boskoop.

- **In der Bevölkerung herrscht ein Vitamin D Mangel**

Das einzige woran ein Mangel in der Bevölkerung herrscht ist Vitamin D. Die Hälfte der Bevölkerung leidet an einer Vitamin-D-Mangel. Das kann ich Ihnen tatsächlich ans Herz legen. Keines der Superfoods hat Vitamin D da ist unser Superfood die Sonne. Sie können ihren Vitamin D Bedarfes nicht aus der Ernährung allein schöpfen.

RICHTIG: Vitamin D Mangel hat ein großer Teil der Bevölkerung

- **Lachs ist das Vitamin D reichste Lebensmittel**

... das Vitamin D reichste Lebensmittel ist Lachs ...

FALSCH: Das Vitamin D reichstes Lebensmittel sind Lebertran und Hering (nicht der Lachs).

- **Vitamin D bekommen sie in erster Linie aus der Sonne**

... Vitamin D bekommen sie in erster Linie aus der Sonne. Das heißt wenn sie 15 Minuten im Sommer mit kurzen Shorts rausgehen, dann haben Sie Ihre Vitamin D Speicher wieder aufgefüllt. Ich will Ihnen da gar nicht raten, sich dauernd in die Sonne zu legen, um ihre Vitamin D Speicher aufzufüllen. Das hat ja auch gewisse Risiken. Aber was man vielleicht noch wissen sollte, ab Sonnenschutz Faktor 8 kein Vitamin D Aufbau. Also Sie müssen da schon auf diesen Sonnenschutz Faktor für die 15 Minuten am Tag verzichten. Das Problem ist der Winter, da gehen wir in der Regel nicht mit T-Shirt und Shorts raus und im Winter ist es einfach sehr schwierig den Vitamin D Spiegel aufrechtzuerhalten. Wie gesagt wir haben Speicher. Aber die reichen dann auch nur einen Monat. Und deswegen ist das einzige Supplement was ich überhaupt empfehlen kann Vitamin D Supplement ganz einfach ...

RICHTIG: Im Sommer reichen täglich 15 Minuten mit 30 % freier Hautoberfläche, die besonnt wird, aus. Im Winter gibt es ein Vitamin D Problem: selbst wenn die Sonne scheint, können wir von November bis Ende März in unseren Breiten kein Vitamin D bilden, da in diesen Monaten die für die Vitamin D Bildung notwendigen UVB Strahlen nicht auf die Erde kommen.

Dr. Feil Empfehlung im Winter: 4.000 – 6.000 I.E. Vitamin D sowie Kontrollmessung im Januar des Vitamin D-OH Wertes. Dieser sollte bei 50 ug/l liegen.

- **Jod-Mangel**

... Jod ist noch etwas was auch bei einigen Menschen relativ niedrig ist. Deswegen ist ja Jod im Salz was eigentlich den Jod Defizit in der Regel ausgeglichen hat ...

RICHTIG: Es gibt einen Jodmangel.

FALSCH: Die Zuführung von Jod im Salz reicht nicht aus, um das Joddefizit auszugleichen. Bei einer täglichen Aufnahme von ca. 7 g jodiertem Salz erreicht man ca. 140 ug Jod. Eine tägliche Ergänzung sollte jedoch bei 300-400 ug Jod liegen. Außerdem empfehlen wir nicht Jodsalz sondern Braunalgenpulver oder Braunalgenkapseln zu kaufen. Braunalgen enthalten natürliches Jod. Das jodierte Salz enthält häufig aluminiumhaltige Rieselhilfen, die für die Gesundheit kritisch angesehen werden. Außerdem verflüchtigt sich das Jod aus dem Jodsalz beim Erhitzen zum Teil und es ist deutlich weniger im Körper wirksam im Vergleich zum organisch gebunden Jod z.B. aus Braunalgen.

- **Ein Mangel an Folsäure führt zu Geburtsdefekten**

... Ein Mangel an Folsäure führt zu gewissen Geburtsdefekten ...

RICHTIG: Folsäuremangel erhöht das Risiko für Neuralrohrdefekte für Neugeborene.

- **Ältere Menschen haben häufig einen Vitamin B 12 Mangel**

... Vitamin B 12 ist oft bei älteren Menschen nicht erkannt. Ein Vitamin B 12 Mangel aber bezieht sich auch wieder nur auf ältere Menschen die oft sehr eingeschränkt sich ernähren weil sie nicht mehr gut beißen können ...

RICHTIG: Vitamin B12 sollten besonders ältere Menschen ergänzen. Ein zusätzlicher Faktor ist die schlechter werdende Vitamin B12 Resorption im Alter, da sich der sogenannte Intrinsic Factor im Magen nicht mehr ausreichend bildet, der für die Vitamin B12 Resorption wesentlich ist.

- **Eisenmangel haben in erster Linie nur Frauen**

... Eisenmangel haben in erster Linie eigentlich nur Frauen vor der Menopause wegen dem nicht zu vernachlässigenden Blutverlust, den sie monatlich haben. Andere Altersgruppen oder auch Männer haben in der Regel keinen Eisenmangel ...

RICHTIG: Frauen haben häufig Eisenmangel.

FALSCH: Auch Männer können Eisenmangel haben, besonders wenn Sie viel Sport, besonders Laufsport machen. Eisen geht über den Schweiß verloren und durchs Laufen selbst geht ein Teil roter Blutkörperchen kaputt. Deshalb sollten Ausdauersportler, egal ob weiblich oder männlich, mindestens zweimal im Jahr ihren Eisenwert im Blut kontrollieren. Der zu messende Parameter ist dabei der Eisenspeicherwert Ferritin.

- **Zink ist ausreichend in der Nahrung enthalten**

... Zink haben sie ausreichend aus der Nahrung ...

FALSCH: Zinkmangel kommt besonders unter Sportler und bei Personen, die viel Müsli und viel ungesäuertes Brot essen, vor. Begründung: Sportler haben einen höheren Zinkbedarf. Und wer viel Müsli und ungesäuertes Brot zu sich nimmt, der nimmt wohl numerisch viel Zink auf – aber dieses ist nicht bioverfügbar, da in diesen beiden Lebensmitteln zu viel Phytinsäure steckt, die das Zink zu schlecht im Darm resorbieren lässt. In den 90er Jahren war die tägliche Zinkempfehlung der DGE bei 15 mg. Dann hat man durch kontrollierte Studien herausgefunden, dass viele Menschen, besonders auch Sportler diese empfohlene Zinkmenge nicht erreichen und deshalb wurde der Empfehlungswert für Zink von der DGE auf 7mg (Frauen) und 10 mg (Männer) gesenkt. Ohne diese „Zinkanpassung“ würde man heute genauso von einem Zinkmangel sprechen wie beim Vitamin D.

- **brauner Zucker ist nicht gesünder als weißer Zucker.**

... brauner Zucker ist nicht gesünder als weißer Zucker ...

RICHTIG: Die zusätzlichen Mineralien, Vitamine und Spurenelemente fallen nicht ins Gewicht.

- **Fruchtzucker führt zu schlechten Cholesterinwerten und zu Leberverfettungen**

... Fruktose wird von der Leber abgebaut. Dabei bildet sich unter anderem etwas Glucose ... Ein höherer Spiegel an Glucose führt im Körper zu schlechten Cholesterinwerten - dem VLDL und den Triglyceriden. Dies wiederum führt zur Leberverfettung. Das heißt wenn sie zu viel Fruchtzucker zu sich nehmen kriegen sie eine Leberverfettung ...

RICHTIG: Fruchtzucker erhöht zusätzlich die Harnsäurewerte und kann deshalb auch zu Gicht führen. Fruchtzucker hat zusätzlich ein zu geringes Sättigungsgefühl. Deshalb empfehlen wir heute in Übereinstimmung mit der DGE täglich nicht mehr als 2 Portionen Obst zu essen und Obstsaft weitgehend zu reduzieren.

- **Fruchtzucker wird gerne von der Industrie verwendet**

... Fruchtzucker wird viel in Form von Maissirup dem Highglucose Cornsirup in Erfrischungsgetränken verwendet ... Dieser Maissirup kostet nochmals ein Drittel weniger als normaler Tafelzucker und ist nochmal 20 Prozent süßer. Deswegen wird er von der Industrie sehr gerne verwendet und ist nicht nur Limonaden sondern auch in vielen Produkten enthalten, in denen sie es nie erwarten würden. Deswegen kann ich Ihnen nur ans Herz legen, immer wieder die Beschriftungen und die Aufschriften von den Inhaltsstoffen zu lesen ...

RICHTIG: Lebensmittel, die mit Fruchtzucker oder Fruchtzuckersirup hergestellt sind, sind keine gesunden Lebensmittel. Genauso ist abzuraten von Agaven-Dicksaft, da dieser zu 95 % aus Fruchtzucker besteht.

- **Kinder leiden immer früher an einer Leberverfettung**

... Unsere Jugendlichen und Kinder leiden schon unter Leber Verfettung, weil sie sehr viele von diesen Softdrinks zu sich nehmen ...

RICHTIG: Softdrinks machen krank und sollten nur als Ausnahme getrunken werden.

- **Süßstoffe sind nicht gut**

... Süßstoffe egalieren Limonaden nicht ...

RICHTIG: Süßstoffe schädigen besonders die Darmflora und erhöhen das Hungergefühl.

- **Honig ist genauso schlecht wie Tafelzucker**

... auch beim Honig muss man dazu sagen es ist auch Zucker und er kommt einfach als Zucker an und ist damit natürlich damit die gleichen Probleme wie Tafelzucker.

RICHTIG: Honig enthält auch Zucker. Auch sollte Honig gemieden werden, der nicht aus der EU kommt sowie Honig aus Massenzucht, bei der die Tiere ständig nur mit Zucker ernährt

werden.

FALSCH: Ein guter Honig (vom Imker hergestellt) enthält sehr viel Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe fürs Immunsystem. Täglich 1-2 TL Honig, unerhitzt, z.B. eingerührt in eine Quarkspeise ist deshalb gut.

- **Spinat enthält nicht viel Eisen**

... Dass, Spinat viel Eisen hat, stimmt nicht ...

RICHTIG: Spinat ist kein guter Eisenspender

- **Oxalsäure verhindert, dass Eisen vom Körper aufgenommen wird**

... Spinat, Rhabarber und Rote Bete enthalten Oxalsäure. Diese verhindert, dass Eisen gut aufgenommen wird vom Körper ...

RICHTIG: Dennoch empfehlen wir immer wieder Rote Beete zu essen, da wir in Rote Beete die durchblutungsfördernde Wirkung schätzen.

- **Damit Eisen verwertet werden kann, wird Vitamin C benötigt**

... ausreichend Vitamin C dazu verabreicht ...

RICHTIG: die Eisenaufnahme im Darm wird durch Vitamin C gefördert.

- **Hülsenfrüchte haben viel Eisen**

... Hülsenfrüchte haben relativ hohe Eisenspiegel und keine Oxalsäure. Bessere Eisenlieferanten sind also Bohnen und ähnliche Hülsenfrüchte ...

RICHTIG: Bohnen und Erbsen sind gut, noch besser jedoch im keimten Zustand, damit der Eisenhemmstoff Phytinsäure reduziert ist.

Allerdings empfehlen wir nicht generell Hülsenfrüchte, da z.B. Kidney-Beans und Sojaprodukte zu viel aggressive Lektine enthalten, die entzündungsfördernd im Körper wirken.

- **Nüsse sind was Gutes**

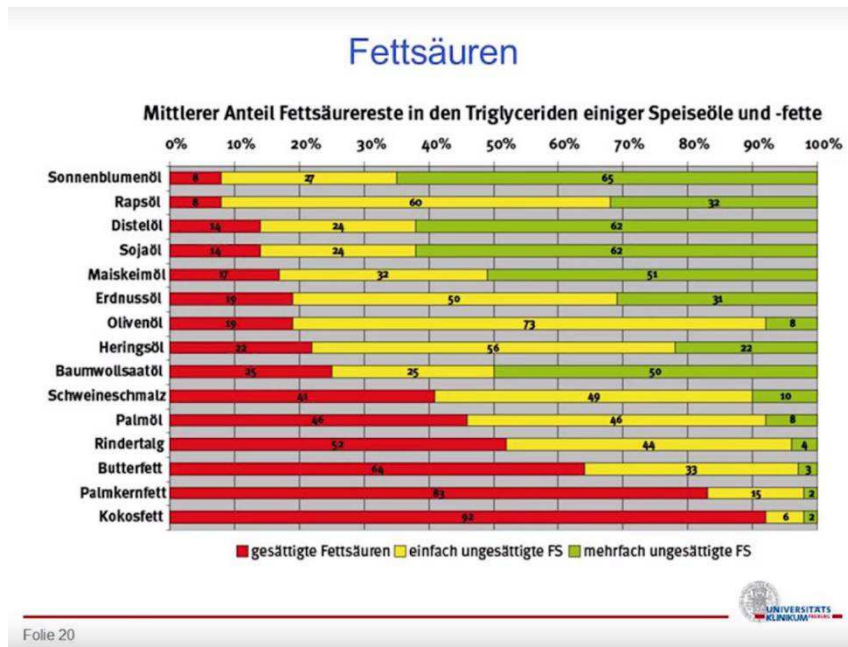
... Im Prinzip sind Nüsse alle gut. Sie dürfen also gerne Nüsse essen ... zu viele Nüsse enthalten natürlich auch zu viele Kalorien. Nüsse haben aber sehr gute Eiweißstoffe und sehr gute Fette. Es sind aber nicht alle Nüsse gleich. Die Walnuss ist die wertvollste Nuss, die wir haben, weil sie viele Omega 3 Fettsäuren enthält und diese gut fürs Herz sind. Aufpassen sollte man bei der Paranuss, da diese aus Ausland kommt und oft belastet ist. Was hier nicht aufgezeigt ist, sind Erdnüsse. Auch da muss man etwas aufpassen weil die oft mit Aflatoxinen behaftet sind und auch aus dem Ausland kommen ...

RICHTIG: Alle Nüsse sind gut und wertvoll und Erdnüsse sind häufig mit Aflatoxinen belastet.

FALSCH: Erdnüsse sind keine Nüsse sondern zählen zu den Hülsenfrüchten. Zusätzlich

empfehlen wir keine Erdnüsse und keine Erdnussbutter zu essen, da die Erdnusslektine schwer abbaubar sind und Entzündungsreaktionen im Körper verursachen.

- **Gesättigte Fettsäuren sind schlecht**



... Der Gewinner: unser Kokosfett fast nur gesättigt. Da sind die essentiellen, die sie brauchen, fast nichts davon da. Und dann das Palmfett, Butter, Rindertalg, Palmöl Schweineschmalz. Die sind alle bei Raumtemperatur fest und haben natürlich diesen sehr hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren. Jetzt gehen wir mal in die andere Richtung. Was haben wir denn hier. Da haben wir jetzt unser Olivenöl. Sie sehen einen sehr hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und das Rapsöl ebenfalls sehr hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Bei den ungesättigten sehen sie hier auch einige, die sehr hoch sind. Allerdings sehen wir in dieser Anschauung jetzt nicht die Omega 3 und Omega 6 unterteilt ...

RICHTIG: Die Anteile der gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

FALSCH: Die Bewertung. Gesättigte Fettsäuren sind nicht schlecht.

- **Olivenöl und Rapsöl zum anbraten**

... einfaches Olivenöl sowie Rapsöl können Sie kurz anbraten das schadet diesen Ölen nicht. Natürlich ist es besser alle Öle kalt zu essen. Olivenöl und auch Rapsöl lassen sich kurz zum Erhitzen und zum Anbraten verwenden ...

RICHTIG: Olivenöl und Rapsöl sollten kalt gegessen werden. Zum kurzen Erhitzen sind die Öle in Ordnung. Allerdings sollten die Rauchpunkte beachtet werden.

- **Einfache Fettsäuren für Herz-Kreislauf-Krankheiten**

... Einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Wir brauchen beide, wenn sie insbesondere eine Familiengeschichte von Herz-Kreislaufkrankungen haben und deswegen auch gerne selber sich für Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen wollen, würde ich Ihnen die mehrfach ungesättigten Fettsäuren empfehlen ...

RICHTIG: Einfach ungesättigte Fettsäuren sind gut fürs Herz.

FALSCH: Die Empfehlung, generell mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen ist zu undifferenziert. Wir brauchen mehr ungesättigte Omega 3 Fettsäuren. Das hat jedoch Frau Professorin Michels vorher richtigerweise gesagt, nur hier vergessen es nochmals anzuführen.

- **Einfach ungesättigte Fettsäuren zum Schutz vor Krebs**

... wenn sie eine Familiengeschichte von Krebs haben und sich vor Krebs schützen wollen die einfach ungesättigten Fettsäuren ...

RICHTIG: Olivenöl hat krebshemmende Eigenschaften. Dies ist jedoch nicht nur durch die einfach ungesättigte Fettsäuren zu erklären, sondern auch durch die sekundären Pflanzenstoffe in einem guten, nativen, also nicht raffinierten, Olivenöl.

- **Nicht jedes Wasser ist gleich – Kohlensäure führt zu Bluthochdruck und Übersäuerung**

... auch beim Wasser gibt es Unterschiede: Deutschland ist eine Nation die sehr gerne kohlenstoffhaltige Mineralwässer trinkt. Leider ist die Kohlensäure nicht so richtig gut für uns. Aber das ganz einfache Wasser und auch in vielen Teilen Deutschlands ja einfach das Leitungswasser ist völlig ausreichend und besser als kohlenstoffhaltiges Wasser. Kohlensäure führt leider in vermehrtem Maße zu Bluthochdruck und einer Übersäuerung des Körpers ...

RICHTIG: Leitungswasser ist in Deutschland ein gutes Lebensmittel. Wir empfehlen jedoch einen Wasserfilter einbauen zu lassen, der Hormon- und Arzneimittelrückstände herausfiltert, da unser Leitungswasser auf diese beiden Schadstoffgruppen nicht untersucht wird.

FALSCH: Kohlensäure erhöht nicht den Blutdruck und führt zu keiner Übersäuerung. Übersäuerungen entstehen, hauptsächlich wenn tierische Lebensmittel einen Überschuss an der essentiellen, aber säurebildenden Aminosäure Methionin haben. Generell ist Methionin jedoch wichtig da es entzündungssenkend ist. Mit basenbildende Lebensmittel wie Gemüse, Kräuter und Gewürze sollte das abgepuffert werden.

- **Eine glutenfreie Ernährung führt zu Mangel**

... Es gibt Personen die jetzt keine besondere Disposition gegen Gluten haben, die Gluten weglassen wollen. Diese berichten immer wieder, dass es ihnen doch so viel besser dabei gehe. Glutenfreie Ernährung hat allerdings keinerlei Vorteile, im Gegenteil, wenn sie sich glutenfrei ernähren, ernähren sie sich sehr einseitig. Daher fehlen Ihnen nachher wichtige Nahrungsstoffe, die sie dann in Form von Supplementen zuführen müssen, damit sie keinen Mangel bekommen ...

FALSCH: Eine glutenfreie Ernährung führt nicht zu einem Mangel. Glutenfrei sind Kartoffeln, Süßkartoffeln, Hirse, Amaranth, Quinoa, Reis, Buchweizen, Bohnen, Erbsen, Mais, Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Nüsse, Gemüse, Gewürze, Kräuter usw. Wer diese Lebensmittel isst, wird keinen Mangel haben, sondern ist bestens versorgt.

- **Es gibt kein Grund sich glutenfrei zu ernähren**

... Es gibt keinen besonderen Grund warum sie glutenfrei ernähren wollen. Außer wie gesagt sie haben tatsächlich eine entsprechende Erkrankung oder eine entsprechende Unverträglichkeit. Es fehlen ihnen diverse Vitamine und Mineralstoffe in ihrer Ernährung ...

RICHTIG: Eine glutenfreie Ernährung ist ohne eine entsprechende Erkrankung (Zöliakie) nicht notwendig.

FALSCH: Gluten ist jedoch immer eine Belastung für den Darm und sollte mengenmäßig beschränkt werden. Dies liegt daran, dass der Glutenbaustein Gliadin die Darmdurchlässigkeit erhöht, in dem Gliadin die Zonulinausschüttung begünstigt, was wiederum die Kittleisten der Darmepithelzellen öffnet. Dies erhöht die Darmdurchlässigkeit und damit das Risiko für Erkrankungen des allergischen Formenkreises.

- **Die Paleo Ernährung enthält zu viele Kalorien**

... Es gibt Leute die denken „Was für unsere Vorfahren gut war muss auch für uns gut sein.“ Sie ernähren sich so, wie es auch schon unsere Vorfahren getan haben. Da war es angesagt viel Fleisch und viel Fett zu essen, weil das natürlich sehr Kalorien intensiv ist. Weil wir uns nicht mehr so bewegen, wie damals die Menschen, die noch gejagt haben und sich noch bewegen mussten, um ihre Nahrungsmittel zu sammeln oder zu erlegen, wollen wir ja genau das Gegenteil. Wir haben einen völlig anderen Lebensstil und deswegen eignet sich die Paleo Diät, mit dieser fleisch- und fettreichen Ernährung nicht für uns ...

RICHTIG: Unser Kalorienbedarf muss dem Lebensstil angepasst sein.

FALSCH: Die Paleo Diät mit guten Fettsäuren aus Nüssen, gutem Fleisch, viel Pflanzenkost und Bio-Kokosöl (nicht mit Transfettsäuren und Omega 3 Fettsäuren) ist genetisch korrekt.

- **Rotes Fleisch ist schlecht**

... Rotes Fleisch ist neben Alkohol das einzige Lebensmittel das von der Weltgesundheitsorganisation als krebserregende Stoff eingestuft wurde. Weil rotes Fleisch nachweislich Dickdarmkrebs, möglicherweise auch Brustkrebs und auch Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht ...

RICHTIG: Die WHO hat Fleisch als krebserregenden Stoff eingestuft.

FALSCH: Die Einstufung war sehr umstritten. Die Studienlage, die dazu geführt hat, waren wissenschaftlich schwache Korrelationsstudien mit niedriger Evidenz – ebenso wurde nicht die Qualität berücksichtigt und keine Unterscheidung zwischen Fleisch und Wurstprodukten gemacht. Entscheidend ist auch die Qualität (Massentierhaltung oder Weidetier) des Fleisches und die Gemüsebeilage: Fleisch aus der Massentierhaltung enthält viel Arachidonsäure, was zu höheren Entzündungen im Körper führt. Amerikanisches Fleisch

enthält zusätzliche Hormonbelastungen, was ebenso krankheitsfördernd wirken kann. Ein gutes Weidelandfleisch hat diese Belastungen nicht. Außerdem gibt es die Dickdarmbelastungen von rotem Fleisch nur dann, wenn Fleisch isoliert, ohne Gemüse oder Salat gegessen wird. Mit Gemüse und Salat nimmt der Körper viele löslichen Ballaststoffe auf und es traten in wissenschaftlichen Studien keinerlei Dickdarmveränderungen auf.

- **Veganer sind die gesünderen Menschen**

... Sind denn jetzt Vegetarier gesünder als nicht Vegetarier. Das kommt auf den Vegetarier an. Sie können sich auch als Vegetarier komplett ungesund ernähren. Ja also in großen Studien. Hat sich immer wieder gezeigt dass Vegetarier länger leben. Aber das ist einfach deswegen, weil die meisten Vegetarier einfach gesundheitsbewusst sind als die nicht Vegetarier. Das heißt da ist noch ein quasi ein Störfaktor dabei. Die Veganer. Da könnte man das dann schon sagen ...

FALSCH: Veganer sind nicht gesünder. Viele Veganer haben häufig einen B12 Mangel und eine schlechte Eiweißversorgung. Ebenso haben Veganer häufig einen Vitamin A Mangel, da die Umwandlung von pflanzlichem β -Carotin schlechter als früher angenommen ist (Anmerkung: tierische Lebensmittel besonders Bio-Leber und Eier enthalten Vitamin A). Auch der hohe Sojaverzehr vieler Veganer erhöht Entzündungsreaktionen, die sich häufig in Schilddrüsenproblemen äußern.

- **Veganer ernähren sich aber auch einseitig**

... Veganer lassen aber vieles (schlechte) weg. Aber dadurch dass sie eben wieder vieles weglassen ist es eine sehr einseitige Ernährung. Und die Veganer haben deswegen auch wieder einen Vitaminmangel insbesondere B12 auch wieder zu einseitig im Grunde genommen würde ich jetzt auch nicht unbedingt empfehlen ...

RICHTIG: Veganer ernähren sich häufig zu einseitig.

- **Eier sind gesund**

... Dass Eier den Cholesterinspiegel erhöhen, ist ein Ernährungs-Irrtum. Eier haben viel Cholesterin aber das heißt nicht unbedingt dass sie den Cholesterinspiegel im Körper erhöhen. Es sind zwei verschiedene Sachen und solange ich nicht zum Frühstück jeden Morgen zwölf Eier esse, besteht da auch nicht unbedingt die Empfehlung, dass sie Eier vermeiden sollten. Der Körper gleicht Cholesterinspiegel aus. Das heißt, wenn sie mit der Nahrung Cholesterin zuführen, macht er selber weniger Cholesterin ...

RICHTIG: Eier erhöhen den Cholesterinwert nicht. Ergänzung: Eier sind gute Eiweißquellen, ebenso gute Lebensmittel für Cholin und Vitamin A. Freilandhaltung sollte vorgezogen werden.

- **Kaffee senkt das Diabetes Risiko und schützt vor Krebs**

... In den letzten Jahren haben Studien ganz deutlich gezeigt, dass Kaffee insbesondere das Diabetesrisiko senkt. Was sehr wichtig ist mit dem zunehmenden Übergewicht und Diabetes Risiko in der Bevölkerung. Auch wird Gebärmutter Krebs sowie das Prostatakrebs Risiko gesenkt. Es gibt noch andere Erkrankungen deren Risiko gesenkt wird. Also man kann fast über den Kaffee nichts Schlechtes sagen. Die einzige Einschränkung, die ich hier machen muss, ist jemand der eine bestimmte Art von Herzrhythmusstörungen hat. Hier kann es sein, dass wenn man dann sechs Tassen Kaffee trinkt es schon mal zu einer weiteren Beschleunigung oder zu einer weiteren arithmetisch des Herzens führen kann. Mit drei bis vier Tassen Kaffee am Tag habe ich keine Bedenken ...

RICHTIG: Kaffee in dieser moderaten Form erhöht die Polyphenolaufnahme im Körper, was gesund ist.

- **Tee ist gesund, hat aber kein Schutz vor Diabetes oder Krebs**

... Tee hat leider nicht diese Wirkung. Zum Beispiel hat der Schwarztee keine Wirkung auf Diabetes oder diese Krebsformen. Ich hab nichts gegen schwarzen Tee aber ich kann jetzt nicht sagen, dass er die gleichen Wirkungen hat. Gegen Grünen Tee ist ebenso nix gegen zu sagen hat jetzt aber wiederum nicht die gleichen Wirkungen. Allerdings hat Grüner Tee sicher andere wertvolle Inhaltsstoffe. Im Grunde genommen können Sie jeden Tee trinken, den sie wollen. Außer Johanniskraut Tee, da es hier gewisse Gefahren gibt, die auch nicht so harmlos ist ...

RICHTIG: Schwarztee hat zu wenig Inhaltsstoffe.

Ergänzung: Grüntee oder Weißer Tee hat deutlich mehr Polyphenole als Schwarztee.

- **Wichtige Ernährungsprinzipien**

... Wichtige Ernährungsprinzipien rotes Fleisch vermeiden Zucker und Weißmehl vermeiden und gehärtete Fette vermeiden und natürlich auch die Transfette vermeiden ...

RICHTIG: Zucker, Weißmehl und Transfette meiden.

FALSCH: Rotes Fleisch ist per se nicht schlecht.

- **Salz sollte man reduzieren**

... auch sollte man Salz reduzieren ...

FALSCH: Die generelle Aussage, dass Salz reduziert werden soll, stimmt nicht. Nur ein Teil der Menschen reagieren mit Bluthochdruck. Natrium, das im Salz enthalten ist, ist essentiell für alle biologischen Prozesse und darf nicht undifferenziert reduziert werden. Besonders bei Sportlern ist eine ausreichende Salzzufuhr wichtig.

- **Tierische Nahrungsmittel reduzieren**

... Tierische Nahrungsmittel reduzieren ...

FALSCH: Nur tierische Nahrungsmittel aus der Massentierhaltung sind schlecht.

- **Gemüseöle sind alle gut**

... von den Gemüseölen kann ich Ihnen die flüssigen ans Herz legen, die die bei Raumtemperatur flüssig sind. Hier sind im Grunde genommen alle gut ...

FALSCH: Diese Aussage ist eine zu einfache Pauschalierung. Omega 3 Öle sind zu bevorzugen – Omega 6 fettsäurereichen Öle zu reduzieren.

- **Salat mit „Gemüseöle“ essen**

... Gemüse mit Gemüseölen zu essen, ist insofern wichtig weil ja die Vitamine die in unseren Gemüsen sind, zum Teil wasserlösliche aber zum Teil auch fettlöslich sind. Wenn sie jetzt kein Fett aufnehmen, können werden diese Vitamine auch nicht vom Körper aufgenommen. Das heißt Sie sollten mit ihrem Gemüse etwas von diesen wertvollen Ölen verzehren damit auch die fettlöslichen Vitamine gut aufgenommen werden ...

RICHTIG: Salat sollte immer mit hochwertigen Pflanzenölen zubereitet werden, sodass auch fettlösliche Vitamine aufgenommen werden können. Unsere Empfehlung natives Olivenöl oder Rapsöl immer mit nativem Speiseleinöl. Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, und Sojaöl meiden.

- **Die Gesundheit liegt im Darm**

... Das Mikrobiom ist auch in aller Munde. Das kann ich Ihnen tatsächlich auch ans Herz legen Wie Hippokrates schon treffend sagte: Die Gesundheit liegt im Darm. Er hat es damals schon gewusst, bevor er wusste, dass das Mikrobiom existiert. Hippokrates wusste aus irgendeinem Grunde irgendwie schon alles. Und es ist tatsächlich so, dass sie über den Darm ihre Gesundheit regulieren können insbesondere über das Mikrobiom. Und hier wollen wir die schlechten Bakterien niedrig halten und die guten immer weiter füttern und das tun sie insbesondere durch variationsreiches Gemüse. Je mehr Gemüse, je fröhlicher sind die guten Mikrobiom Bakterien. Und die freuen sich auch über fermentierte Lebensmittel also Sauerkraut Kefir und solche Sachen, die fermentiert sind. Da freuen sich die guten Mikrobiom-Bewohner und ein gutes Mikrobiom ist ein Schlüssel zur guten Gesundheit ...

RICHTIG: Der Darm ist die Gesundheitszentrale und variationsreiches Gemüse ist der Schlüssel dazu.

- **Essen sie natürliche Lebensmittel**

... Gibt es ein generelles gesundes Ernährungsmuster? Das gibt es. Essen sie pflanzliche Nahrungsmittel, essen sie unverarbeitete Lebensmittel. Das heißt keine, wo auf den Packungen der Inhalt mit 30 Zutaten stehen, von denen sie die Hälfte nicht aussprechen können. Essen Sie nicht zu viel ...

RICHTIG: Pflanzenbetonte Kost, unverarbeitete Lebensmittel sind die Grundlage für eine gute Ernährung.

FALSCH: Es fehlt die Ergänzung mit hochwertigen tierischen Lebensmitteln wie Eier und Milchprodukten aus Freiland- bzw. Biohaltung und gelegentlich regionales Weidefleisch.

Kokosöl – vom Superfood zum Supergift?

August 27, 2018 / [Pascal Pape](#) / [Gesunde Ernährung](#)

Wenn man denkt, alte Ernährungsirrtümer hätten sich langsam aufgelöst, kommt eine Harvard-Professorin um die Ecke und schreit durch das Internet „*Kokosöl ist das reine Gift!*“

Falls Du die letzten Tage im Internet warst, hast Du sicher die Hysterie um das Video der Professorin Karin Michels mitbekommen. Sie deckt angebliche Ernährungsfehler auf und der größte davon soll wohl Kokosöl sein. Gestern noch ein Superfood, heute plötzlich ein Supergift?

Wirklich? Wird Kokosöl uns alle umbringen? Warum bitte? Falls Du verwirrt bist, ich bin es auch. Also lass uns die Fakten ansehen.

Die Vorgeschichte der „bösen gesättigten Fette“

Fragt man Karin Michels, warum Kokosöl schädlich sein soll, so ist das einzige Argument „*Kokosöl enthält viele gesättigte Fettsäuren*“. Das ist korrekt, aber eigentlich nicht Neues. Gesättigte Fette finden wir überall in der Natur, besonders viele sind in tierischen Produkten oder auch in Kokosöl enthalten.

Doch jetzt ist es wichtig zu wissen, dass die Harvard University und gesättigte Fette eine heikle Vorgeschichte haben. Vor gut 40 Jahren wendete sich die Zuckerindustrie an Harvard-Wissenschaftler, schob ihnen ein bisschen Geld über den Tisch und äußerte die Bitte: „*Zucker ist unser Gold-Esel. Leider zeigen mehr und mehr Studien, wie schädlich Zucker ist. Könnt Ihr für uns nicht ein paar Studien zaubern, die von Zucker ablenken?*“

Also machten sich die Harvard-Wissenschaftler ans Werk und deklarierten gesättigte Fette als das einzig wahre Gift. Es folgten ein paar weitere Jahrzehnte und viele Millionen Dollar an Bestechungen, um den Fokus immer weiter weg vom Zucker und hin zu gesättigten Fetten zu schieben.

Das ist mittlerweile alles bekannt. Deshalb verwirrt mich dieser Angriff auf gesättigte Fette sehr – vor allem von einer Harvard-Professorin. Würde sie sagen „ich habe Bedenken“, wäre das für mich völlig ok. Aber Kokosöl als Gift zu bezeichnen, ohne klare Fakten vorzulegen, stößt mir persönlich sauer auf.

Verstopft Kokosöl die Blutgefäße?

Kokosöl besteht zu rund 90% aus gesättigten Fetten. Doch verstopft das Deine Blutgefäße? Nein.

Das Hauptargument gegen gesättigte Fette ist Cholesterin und LDL. Alle gesättigten Fette erhöhen Dein LDL – was als „schlechtes Cholesterin“ und Risikofaktor bekannt ist. Doch sie erhöhen zum Beispiel auch Dein HDL – was als herzschtzend gilt. Der Irrtum entsteht, wenn man sich nur auf einen einzigen Wert konzentriert, aber alle anderen Blutwerte außer Acht lässt. Betrachtet man das Gesamtbild, so wirken gesättigte Fette neutral oder sogar positiv.

Ein einziger Blutwert wie LDL sagt überhaupt nichts aus. Das weiß übrigens auch Prof. Karin Michels. Denn zum Beispiel Sonnenblumenöl senkt den LDL-Wert deutlich besser als Olivenöl und müsste demnach besonders herzschtzend sein. Dennoch empfiehlt die Professorin Olivenöl und nicht Sonnenblumenöl – sie widerspricht sich also selbst. Einmal links, einmal rechts, was denn nun?

Oft wird auch argumentiert „*Kokosfett ist bei Zimmertemperatur hart, deshalb verhärtet es Deine Arterien*“. Das ist aber kein Argument, sondern eine Metapher. Obst ist bei Zimmertemperatur auch

hart, aber verhärtet es deshalb Deine Arterien? Sorry, das ist Bauernfängerei.. Kokosöl verhärtet Deine Arterien nicht. Und wer derartige Theorien aufstellt, sollte bitte auch Beweise vorlegen.

Ist Kokosöl schädlich?

Kokosöl ist hauptsächlich ein Energieträger. Klar, wer sich wenig bewegt, sollte nicht löffelweise Kokosöl trinken, sondern in moderaten Mengen zu sich nehmen. Das gilt jedoch allgemein und auch für Kohlenhydrate und übrigens auch für einfach ungesättigte Fettsäuren. Kokosöl muss genauso verbrannt werden wie Olivenöl oder Bananen. Für Deinen Körper ist das relativ egal.

Die Studienlage hierzu ist zwar etwas widersprüchlich – was vor allem an den veralteten Glaubenssätzen liegt – doch neue Studien bestätigen das. Laut einer Studie, in der Daten aus 18 verschiedenen Ländern ermittelt wurden, scheint es unwichtig zu sein, ob Du mehr gesättigte Fette (wie Kokosöl) oder zum Beispiel mehr einfach ungesättigte Fette (wie Olivenöl) zu Dir nimmst.

Als größter Übeltäter dagegen haben sich verarbeitete Kohlenhydrate herausgestellt. Doch das hört man natürlich nicht so gerne, weil Brot doch so wichtig sein soll und Zucker ja auch zu den Kohlenhydraten zählt – und da könnte man die Industrie verärgern.

Bevor Du Dich von der Hysterie gegen gesättigte Fette anstecken lässt, bedenke einfach: Die Fettreserven in unserem Körper bestehen auch aus gesättigten Fetten. Unser Körper vergiftet sich aber nicht jedes Mal selbst, wenn er seine Fettreserven verbrennt. Sondern es ist völlig normaler Alltag. Gesättigte Fette sind die natürlichste Energiequelle.

Ist Kokosöl gesund?

Angeblich soll es zu Kokosöl *“nicht eine einzige Studie an Menschen geben, die irgendeine positive Wirkung zeigt”*. Das ist Unsinn. In einer Studie mit Malaysiern verringerte sich zum Beispiel der Hüftumfang, wenn sie zu Kokosöl griffen. Malaysier sind auch Menschen, oder? Eine weitere Studie an Frauen kam zu einem ähnlichen Ergebnis. Frauen sind meine ich doch auch Menschen.

In einer anderen Studie wurde Kokosöl direkt ins Rennen gegen Olivenöl geschickt. In der Kokosöl-Gruppe nahmen die Teilnehmer (Menschen) in 16 Wochen 1,7 KG mehr ab. Das ist nicht bahnbrechend viel, aber zumindest etwas.

Daneben gibt es gleich mehrere Studien, in denen sich die Blutwerte der Teilnehmer durch Kokosöl verbesserten. Du hast richtig gehört, die Blutwerte verbesserten sich – selbst bei Patienten mit Herzerkrankungen. Warum? Kokosöl scheint den HDL-Wert besonders effizient zu erhöhen. Wie bereits erklärt, gilt dieser als ein Zeichen für besseren Herzschutz.

Und natürlich gibt es obendrauf die ganzen Studien an Tiere und im Reagenzglas, die durch die Bank positiv waren. So scheint Kokosöl antibakteriell, antientzündlich und schützend vor Oxidation. Aber davon wollen wir mal nicht anfangen, denn das sind ja keine richtigen Studien. Wie gut, dass es genug Studien an Menschen gibt.

Brauche ich Kokosöl?

Das kommt ganz auf den Einsatz und Dein Ziel an. Durch die stabilen gesättigten Fettsäuren ist Kokosöl super zum Anbraten geeignet. Außerdem ist Kokosöl – genauso wie Ghee – sehr stabil und bleibt selbst außerhalb des Kühlschranks lange frisch.

Obendrauf weist Kokosöl eine Besonderheit auf: Die gesättigten Fettsäuren in Kokosöl bestehen zu rund 50-60% aus sogenannten mittelkettigen Triglyceriden. Diese sind nicht nur leichter verdaulich,

sondern regen auch den Stoffwechsel an. Dadurch steigt der Kalorienverbrauch. Man nimmt nicht pauschal ab, nur weil man Kokosöl isst. Aber Kokosöl erhöht nachweislich den Energieverbrauch – selbst wenn man keinen oder wenig Sport treibt.

Für drei Zielgruppen ist Kokosöl deshalb besonders spannend:

- 1) Falls Du Dich wenig bewegst
- 2) Falls Du irgendeine Form von Verdauungsprobleme hast
- 3) Falls Du Dich ketogen ernähren willst

Fazit: Kein Wundermittel, aber ein gutes Fett

Ist Kokosöl essenziell? Nein. Ist Kokosöl ein Wundermittel? Nein. Sollte jeder von uns löffelweise Kokosöl trinken? Nein. Aber Kokosöl ist ein gutes und gesundes Öl, mit ein paar Besonderheiten.

Es wird immer wieder falsch erklärt, worauf es bei Ölen und Fetten wirklich ankommt. Deshalb hier kurz und knackig die wichtigsten Punkte:

1) Wertvolle Begleitstoffe: Olivenöl ist nicht gesund, weil es viele einfach ungesättigte Fettsäuren enthält. Der größte Pluspunkt sind die wertvollen Pflanzenstoffe und Antioxidantien, die wir in Olivenöl finden. Sie wirken schützend vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um diese Stoffe so gut wie möglich zu erhalten, sollten wir Olivenöl nicht oder nur minimal erhitzen. Wir finden schützende Nährstoffe aber nicht nur in Olivenöl, sondern auch in einigen anderen Ölen, Obst, Gemüse, Kräutern und so weiter.

2) Qualität: Entscheidend ist eine gute Qualität, damit die wertvollen Begleitstoffe erhalten bleiben und nur wenige Giftstoffe enthalten sind. Tierische Produkte sind zum Beispiel nicht pauschal ungesund, nur weil sie gesättigte Fette enthalten. Tierische Produkte werden dann zum Problem, wenn sie Giftstoffe enthalten – zum Beispiel durch Massentierhaltung oder den Einsatz von Antibiotika. Dasselbe gilt für Öle, die ein Träger für zum Beispiel Pestizide sein können. 90% der Olivenöle am Markt sind stark belastet. Deshalb ist Qualität entscheidend.

3) Ein gutes Fettsäureprofil: Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Bausteine für unseren Körper und müssen im richtigen Verhältnis vorliegen. Das Verhältnis von ungefähr 1:1 bis 3:1 wirkt herzschützend und entzündungshemmend. Unseren Bedarf an Omega-3-Fettsäuren über pflanzliche Öle zu decken ist jedoch schwer bis unmöglich. Deshalb brauchen wir zum Beispiel Fischöl, um uns optimal mit Omega-3-Fettsäuren zu versorgen.

4) Das richtige Öl für den richtigen Zweck: Unterschiedliche Öle bieten unterschiedliche Vorteile. Wie bereits erklärt, ist Kokosöl zum Beispiel sehr stabil. Olivenöl dagegen liefert wertvolle Pflanzenstoffe. Butter und Ghee enthalten darmpflegende Fettsäuren. Und so weiter...

Am Ende ist deshalb die Mischung entscheidend: Fischöl liefert die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Olivenöl ist perfekt für den Salat oder leicht erhitzt. Ghee und Butter wirken darmpflegend. Zum Anbraten eignen sich Ghee, Kokosöl oder Palmöl.

Persönlich verwende ich übrigens sehr gerne rotes Palmöl aus nachhaltigem Anbau. Rotes Palmöl ist wie eine Kreuzung aus Olivenöl und Kokosöl: Rotes Palmöl ist auf der einen Seite hitzebeständiger als Olivenöl und enthält auf der anderen Seite deutlich mehr schützende Antioxidantien als Kokosöl. Obendrauf hat es einen leckeren karottigen Geschmack. Und nein, rotes Palmöl bedroht nicht die Umwelt, wenn es zum Beispiel in Afrika nachhaltig angebaut wird.

Für Sportmuffel, Keto-Fans und bei Verdauungsproblemen dagegen bleibt Kokosöl die erste Wahl. Auch zum scharfen Anbraten ist Kokosöl einfach am besten geeignet.

Puh, jetzt dürfen alle wieder durchatmen. Solltest Du dennoch weiterhin Bedenken haben, hinterlass mir gerne einen Kommentar.

Einige interessante Quellen:

<https://www.nytimes.com/2016/09/13/well/eat/how-the-sugar-industry-shifted-blame-to-fat>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4283167/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437058>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0009912004001201>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26946252>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26545671>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22164340>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437058>
<https://academic.oup.com/ajcn/article/87/3/621/4633434>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11123850/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10573546/>
[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(17\)32252-3.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(17)32252-3.pdf)