Kokosfett – Eines der natürlichsten Öle

Galt lange Zeit wegen seines hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren als ungesund. Heute weiß man jedoch: Es ist leicht verdaulich und gut bekömmlich. Außerdem hat es mit 185-205 Grad Celsius einen hohen Rauchpunkt. Beim scharfen Anbraten ist somit also das Risiko gering, dass sich schädliche Zerfallsprodukte bilden. Außerdem spritzt es auch bei hohen Temperaturen nicht. Kokosfett ist daher ideal für das Braten mit hohen Temperaturen, z.B. bei der Wok-Küche. Und für das Schmelzen von Schokolade ist es gut geeignet. Denn es verleiht Schokolade einen besonderen Glanz.

Kokosöl ist eines der natürlichsten Öle, die uns Menschen zur Verfügung stehen. So besteht die reife Kokosnuss zu etwa 35 Prozent aus Kokosöl und kann – einmal geöffnet – sehr leicht in größeren Mengen gegessen werden.

Stellen Dir im Vergleich dazu einmal den Rapssamen vor. Er ist winzig und steinhart. Es ist kaum möglich, diesen zu essen. Rapsöl gehört daher nicht zu den natürlichen Ölen, denn ohne Monokultur und maschinelle Verarbeitung gäbe es das Rapsöl gar nicht. Auch Distel Öl oder Sojaöl sind nicht gerade Öle, die wir seit Urzeiten kennen.

Kokosnüsse jedoch stellen für die Völker der Südsee ein Grundnahrungsmittel dar – ein Grundnahrungsmittel, mit dem sie über Jahrtausende hinweg leistungsfähig und gesund blieben, ohne sich je über Diabetes, Cholesterinwerte, Herzinfarkte oder Schlaganfälle Gedanken machen zu müssen.

Kokosöl besteht zu einem sehr hohen Teil – nämlich aus über 90 Prozent – aus gesättigten Fettsäuren. Und gesättigte Fettsäuren, das hat man uns lange genug gelehrt, sind nun einmal schlecht, führen zu erhöhten Cholesterinwerten und über

kurz oder lang zu Herzinfarkt und Schlaganfall.

Wie also können die Kokos essenden Naturvölker trotz hohen Kokosöl-Konsums gesund bleiben?
Ganz einfach: Kokosöl IST gesund! Schon allein die oben genannte Tatsache, dass uns das Kokosöl in Form der Kokosnuss quasi in den Mund wächst, uns also von der Natur derart leicht erreichbar präsentiert wird, ist ein Zeichen dafür, dass das Kokosöl ein äußerst hochwertiges und natürliches Lebensmittel ist.

Kokosöl ist nicht nur gesund, es macht auch noch gesund und passt demnach hervorragend in eine Ernährung, in der Lebensmittel auch Heilmittel sein dürfen.
Das Kokosöl besteht u. a. aus:
Laurinsäure: 44 – 52 %
Caprinsäure: 6 – 10 %
Caprylsäure: 5 – 9 %
Myristinsäure: 13 – 19 %
Palminsäure: 8 – 11 %
Stearinsäure: 1 – 3 %
Ölsäure (einfach ungesättigte FS): 5 – 8 %
Linolsäure (mehrfach ungesättigte FS): 0 – 1 %

Zu den im Kokosöl enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren gehören die ersten drei der obigen Liste, wobei Laurinsäure zu den bekanntesten und bestuntersuchten gehört. Kokosöl besteht also – als einziges natürliches Öl weit und breit – zu weit über 50 Prozent aus mittelkettigen Fettsäuren.

Kokosöl ist reich an mittelkettigen Fettsäuren
Mittelkettige Fettsäuren sind gesättigte Fettsäuren mit einer bestimmten Kettenlänge. Während beispielsweise eine langkettigte Fettsäure wie die Stearinsäure aus einer Kette mit 18 C-Atomen besteht (C steht für Kohlenstoff), ist die Caprylsäure aus nur 8 C-Atomen aufgebaut, die Caprinsäure aus 10 und die Laurinsäure aus 12 C-Atomen.
Mittelkettige Fettsäuren bestehen also aus Ketten mit 8 bis 12

C-Atomen und langkettige Fettsäuren aus Ketten mit 14 bis 24 C-Atomen.

Die mittelkettigen Fettsäuren sind es dann auch, die dem Kokosöl einen Grossteil seiner besonderen Eigenschaften verleihen.
Kokosöl – Leicht verdaulich und weniger Kalorien

Mittelkettige Fettsäuren sind zunächst einmal sehr leicht verdaulich. Ohne die Mitarbeit der Gallensäuren können sie verdaut werden. Sie sind wasserlöslich und gelangen daher ohne Umschweife über die Blutbahn in die Leber.

Dort nun – und das ist gleich der nächste Vorteil – werden sie vom Körper sehr gerne zur Energiegewinnung genutzt und weniger gern in die Fettdepots eingelagert.
Zusätzlich liefern mittelkettige Fettsäuren eine Kalorie weniger pro Gramm als andere Fettsäuren.

Diese beiden Eigenschaften der Kokosöl-Fettsäuren führen dazu, dass Kokosöl den Ruf hat, weniger zur Gewichtszunahme beizutragen als andere Fette, ja, im Gegenteil sogar beim Abnehmen zu helfen.

Eine weitere ganz besondere und einzigartige Wirkung des Kokosöls ist jene gegen Viren, Bakterien und Pilze. Kokosöl wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze
Die mittelkettigen Fettsäuren des Kokosöls wirken antimikrobiell, antiviral und antimykotisch – und zwar sowohl bei innerlicher wie auch bei äußerlicher Anwendung.
Kokosöl ist daher auch das Hautöl der Wahl bei Pilzerkrankungen. Genauso kann das Kokosöl bei Scheidenpilz oder bakteriellen Erkrankungen der Scheidenschleimhaut zur Intimpflege oder als Gleitgel verwendet werden und hilft somit an Ort und Stelle bei der Bekämpfung der unangenehm juckenden Mikroben und Pilze mit.

Wie jedoch wirkt das Kokosöl gegen Bakterien & Co?
Kokosöl: Laurinsäure gegen Herpes und andere Viren

Die mittelkettige Laurinsäure macht allein etwa 50 Prozent der im Kokosöl vorkommenden Fettsäuren aus. Im menschlichen oder tierischen Körper wandelt sich die Laurinsäure zunächst in Monolaurin um.

Zwar gibt es auch Untersuchungen, denen zufolge die freie Laurinsäure ebenfalls antimikrobielle Fähigkeiten aufweist. Doch ist es hauptsächlich das Monolaurin – ein sog. Monoglycerid – das letztendlich gegen Viren und Bakterien wirkt.

Monolaurin wehrt speziell behüllte Viren (z. B. HI-, Herpes-, Cytomegalo- und Grippeviren) im menschlichen und tierischen Organismus ab. Behüllte Viren sind von einer Lipidhülle umgeben.

Monolaurin ist für Viren nun deshalb so gefährlich, weil es eben diese Hülle auflösen kann, was zur Inaktivierung des Virus führt.

Etwa sechs bis zehn Prozent der Fettsäuren im Kokosöl bestehen aus der Caprinsäure – ebenfalls eine mittelkettige Fettsäure mit einer ähnlich gesundheitsfördernden Wirkung wie die Laurinsäure.
Kokosöl: Caprinsäure gegen Chlamydien & Co.
Auch die Caprinsäure wirkt besonders dann, wenn sie im menschlichen oder tierischen Organismus in ihr Monoglycerid, das Monocaprin umgewandelt wird. Monocaprin wird momentan sowohl auf seine antivirale Wirksamkeit gegen Herpes-simplex-Viren als auch auf seine antibakterielle Wirksamkeit gegen Chlamydien und anderen sexuell übertragbaren Bakterien getestet.

Insgesamt gilt, dass Laurinsäure bzw. Monolaurin eine höhere Antivirenaktivität aufweist als die übrigen mittelkettigen Fettsäuren bzw. deren Monoglyceride.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung