

### **Kokosöl: Ideal für die low-carb, high-fat Küche** von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder

Kokosnüsse liefern bei traditioneller bzw. handwerklicher Verarbeitung ein hochwertiges, klares, reines Öl von mild-aromatischem Geschmack. Es wird in tropischen Ländern seit Generationen für die Ernährung und für die Körperpflege verwendet. Doch hierzulande sind die Vorzüge des nativen Kokosöls nur wenigen Menschen bekannt, vermutlich weil die meisten Kokosfett nur als wenig delikates Plattenfett zum Braten kennen. Zudem besteht Kokosfett überwiegend aus gesättigten Fettsäuren, denen – zu Unrecht – noch immer unerwünschte gesundheitliche Effekte nachgesagt werden.



#### **1. Fehleinschätzung: (Nur) das Cholesterin im Essen erhöht den Cholesterinspiegel im Blut**

Richtig ist, dass das Cholesterin im Essen bei den meisten Menschen nur einen geringfügigen Einfluss auf den Blutcholesterinwert hat, weil der Körper seinen Cholesterinhaushalt sehr genau reguliert und das meiste Cholesterin selbst herstellt. Etwa ein Drittel der Menschen reagiert stärker auf die Cholesterinzufuhr von außen. Bei ihnen ist die Anpassung der körperlischen Eigensynthese weniger effizient. Daher lässt sich ihr Cholesterinspiegel durch die Ernährung stärker beeinflussen. Für sie ist Kokosfett deswegen ideal, weil es praktisch cholesterinfrei ist. Dennoch kann es aufgrund seiner vielen gesättigten Fettsäuren den Cholesterinspiegel erhöhen. Doch ist es deswegen ungesund?

#### **2. Fehleinschätzung: Gesättigte Fettsäuren erhöhen den Cholesterinspiegel und deswegen steigt das Herzinfarkttrisiko**

Richtig ist, dass einige wenige gesättigte Fettsäuren (genau gesagt sind es nur drei) den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen können. Das Ausmaß dieser Erhöhung ist jedoch nicht besonders groß. Außerdem ließ sich in zahlreichen Studien KEINERLEI Zusammenhang zwischen dem Verzehr von gesättigten

Fettsäuren und der Häufigkeit von Herzinfarkten oder Schlaganfällen nachweisen. Das heißt: Einige gesättigte Fettsäuren können zwar das Cholesterin erhöhen, sie verursachen aber keine Herzinfarkte.

Immerhin die Hälfte aller Herzinfarkte trifft Menschen mit völlig normalen Cholesterinwerten. Zudem senkt das so genannte „gute“ HDL-Cholesterin das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und Kokosfett erhöht ganz besonders das HDL-Cholesterin. Die gesättigte Fettsäure, die das stärkste Potenzial zur Erhöhung des „guten“ HDL-Cholesterins hat, heißt Laurinsäure. Sie ist der wichtigste Bestandteil von Kokosfett: Es besteht zu rund 50% aus Laurinsäure.

#### **Natives Kokosöl ist ein hochwertiges und gesundes Pflanzenfett**

Natives Kokosöl ist zudem praktisch frei von Trans-Fettsäuren, denn es wird nicht teilgehärtet. Es bleibt also nicht viel übrig vom Klischee der gesundheitsschädlichen gesättigten Fettsäuren im Kokosöl. Alles andere wäre auch seltsam, denn der Körper stellt selbst jeden Tag viele verschiedene gesättigte Fettsäuren her.

## Kokosöl

---

Er braucht sie, um seine Zellmembranen zu festigen, zum Aufbau von Energiereserven, zum Schutz vor Bakterien und anderen Krankheitserregern sowie für weitere, spezielle Aufgaben. Zudem besteht das Fett der ersten und natürlichsten Nahrung eines neugeborenen Menschen, der Muttermilch, zu mehr als 50% aus gesättigten Fettsäuren.

### Unterstützung für die Immunabwehr

Der Hauptbestandteil des Kokosfettes, die Laurinsäure, findet sich auch in Muttermilch, und zwar aus gutem Grund: Laurinsäure wirkt antibakteriell und antiviral, d.h., sie kann Bakterien und Viren bekämpfen. Dazu wird sie vom Körper zu Monolaurin umgewandelt. Im Laborversuch hielt Monolaurin beispielsweise Grippe- und Herpesviren in Schach. Eine andere Fettsäure aus dem Kokosfett, die Caprinsäure griff im Laborversuch auch Pilze an. Daher wundert es nicht, dass Kokosfett in der Volksmedizin tropischer Länder als natürlicher Helfer gegen allerlei Krankheitserreger und Parasiten gilt. Auch die moderne Wissenschaft liefert Hinweise darauf, dass Kokosnussöl dank seines hohen Laurin- und Caprinsäuregehaltes die Krankheitsabwehr unterstützen kann.

### Gewichtiger Unterschied

Fett liefert durchschnittlich 9 kcal pro Gramm. Allerdings besteht Kokosnussöl zu einem Großteil aus mittelkettigen Fettsäuren, auch bekannt als MCT-Fette. Sie stellen nur rund 8 kcal pro Gramm bereit. Zudem werden diese Fettsäuren vom Körper nur ungern als Speckpölsterchen eingelagert, sondern bevorzugt zur Energiegewinnung genutzt.

### Gesunde Ketonbildung

Mittelkettige Fettsäuren sind ebenfalls gesättigt und machen rund die Hälfte des Kokosöls aus: Laurin, Capron- und Caprylsäure sind die

wichtigsten Vertreter (s. Tabelle). Aufgrund ihres chemischen Aufbaus werden sie anders als andere Fettsäuren nach der Verdauung im Darm direkt zur Leber geleitet. Die Leber nutzt die mittelkettigen Fettsäuren entweder selbst zur Energiegewinnung. Oder sie macht daraus so genannte Ketone: Diese Zwischenprodukte des Fettabbaus gewinnen derzeit enorm an Bedeutung in der Ernährung, denn es zeichnet sich ab, dass sie hervorragende Energielieferanten und Schutzstoffe darstellen, sogar für unser anspruchsvolles Gehirn. Daher werden sie derzeit intensiv erforscht, etwa zur Vorbeugung und Behandlung von Epilepsie, Alzheimer, Krebs und zur Leistungssteigerung. Da Kokosöl zu den Fetten mit dem von Natur aus höchsten Gehalt an mittelkettigen Fettsäuren zählt, spielt es für die Ketonbildung bzw. für eine ketogene Ernährung eine herausragende Rolle! Optimal zur Bildung von Ketonen ist eine sehr kohlenhydratarme Ernährung mit reichlich nativem Kokosöl.





### Hitzestabil

Kokosfett ist aufgrund seines hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren das hitzestabilste unter den Pflanzenfetten. Zudem ist es mehrere Jahre lang haltbar. Während andere Pflanzenöle durch Hitze, Licht und Luft sehr leicht geschädigt werden und zur Bildung gesundheitsschädlicher freier Radikale neigen, bleibt Kokosfett auch bei hohen Temperaturen weitgehend stabil und verändert sich nicht negativ. Damit ist es ideal zum Braten, Backen und Frittieren.

### Cooler Schmelz

Kokosfett schmilzt erst bei etwa 25°C. Deswegen ist es in seiner tropischen Heimat flüssig und wird als Kokosöl bezeichnet. Bei Kühlschranktemperaturen ist es fest und bei Zimmertemperatur cremig, so dass es bei uns korrekter als Kokosfett bezeichnet wäre. Um das hochwertige native Kokosöl (virgin coconut oil) jedoch von den minderwertigeren Plattenfetten abzugrenzen, hat es sich eingebürgert, das jungfräuliche Kokosprodukt auch bei uns als Kokosöl zu bezeichnen. Übrigens: Beim Schmelzen im Mund erzeugt Kokosöl einen angenehmen, kühlenden Effekt und wird deswegen besonders gerne für Süßigkeiten wie Eiskonfekt verwendet.

### Alternative für Milchallergiker

Kokosnussöl, Kokosmilch, Kokosfleisch und Kokosmehl sind darüber hinaus eine leckere Alternative für Menschen, die aufgrund einer Allergie oder Unverträglichkeit weder Milch oder Sahne noch Butter verwenden können. Allergien auf Kokosnussprodukte sind sehr selten.

### Trotzdem: Nie ausschließlich verwenden

Weil Kokosöl nur sehr wenige essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält, sollte es nie das einzige Fett in der Küche sein, sondern durch die regelmäßige Verwendung Omega-3-reicher Lebensmittel (v.a. Fettfische, oder aber Krillöl, Wildfleisch, Almkäse, Leinöl, Leinsaat, Walnüsse, Walnussöl) ergänzt werden.

### Quellen

Gonder, U, Worm, N: Mehr Fett! Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein. systemed Verlag Lünen, 2010

Gonder, U: Das beste aus der Kokosnuss. systemed Verlag Lünen, 2013

Gonder, U: Fett! Unterhaltsames und Informatives über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen. Hirzel Verlag Stuttgart, 2005

Königs, P: Kokosfett. Ideal für Genuss, Gesundheit und Gewicht. VAK Verlags GmbH Kirchzarten, 2003



## Kokosöl

### Fettsäurezusammensetzung von Virgin Coconut Oil

<b>Gesättigte Fettsäuren</b>	
6:0 Capronsäure	0,41 %
8:0 Caprylsäure	6,58 %
10:0 Caprinsäure	6,28 %
12:0 Laurinsäure	48,15 %
14:0 Myristinsäure	18,63 %
16:0 Palmitinsäure	9,24 %
18:0 Stearinsäure	3,17 %
20:0 Arachinsäure	0,09 %
22:0 Behensäure	0,02 %
24:0 Lignocerinsäure	0,02%
<b>Summe gesättigte Fettsäuren</b>	<b>ca. 92 %</b>
<b>Einfach ungesättigte Fettsäuren</b>	
16:1 Palmitoleinsäure	0,01 %
18:1 Ölsäure	6,18 %
20:1 Eicosensäure	0,05 %
22:1 Erukasäure	<0,01 %
<b>Summe einfach ungesättigte Fettsäuren</b>	<b>ca. 7 %</b>
<b>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren</b>	
18:2 Linolsäure	1,18 %
18:3 Linolensäure	<0,01 %
<b>Summe mehrfach ungesättigte Fettsäuren</b>	<b>ca. 1- 2%</b>

Quelle: Herstellerangaben  
Die Zusammensetzung der Fettsäuren (Triglyceride) unterliegt natürlichen Schwankungen und ist abhängig von der Provenienz (Herkunft), dem klimatischen Einfluss sowie den Bodenverhältnissen und ökologischen Anbaubedingungen.

Fotos: Systemed Verlag, Lünen  
Copyright: Studio L`Eveque, München.



**Ulrike Gonder** ist Autorin und Ernährungswissenschaftlerin. Sie arbeitet als freie Wissenschaftsjournalistin und Dozentin und schreibt Bücher, u.a. zum Thema Fett und Gesundheit, das ihr sehr am Herzen liegt.

Hier geht es zur Homepage von Ulrike Gonder: <http://www.ugonder.de>

