

Die Rehabilitation von Kokosfett VCO Teil 2

Immer wieder wird von sogenannten Fachleuten das Kokosöl diffamiert. Aktuell wird es sogar als Gift, das schädlicher sei als Schweineschmalz, verunglimpft, allerdings ohne, dass diese Behauptung sachlich durch entsprechende Studien belegt wird. Ich möchte mich, auch auf vielfachen Wunsch meiner Kunden, erneut zu diesen Behauptungen äußern. Einiges finden Sie bereits in meinem Infoblatt Nr. 31, im ersten Teil der „Rehabilitation“.

A: Chemische und Biochemische Fakten

Kokosöl hat tatsächlich von allen Fetten den höchsten Gehalt an gesättigten Fettsäuren (ca. 90%). Das ist das Hauptargument der Kokosöl-Gegner. Allerdings haben die verschiedenen Fettsäuren (ca. 12) sehr unterschiedliche Eigenschaften. Dazu folgender kleiner Einblick in die Fettchemie:

Natürlich langkettige gesättigte Fettsäuren (LCT):

a. besonders lange Fettsäuren:

- ab 24 Kohlenstoffatome in der Fettsäurekette
- dazu zählen alle tierischen Fette vom Schwein, Rind über Gans bis zur Ente
- diese sind sehr hoch erhitzbar
- schwer verdaulich, daher ist die Energieausbeute gering
- die daraus gebildeten Energiemoleküle (Ketone) sind sehr groß
- diese gelangen daher nicht als Energielieferanten ins Gehirn
- **nur tierisch, kommen also im Kokosöl nicht vor**

b. lange Fettsäuren:

- von 14 bis 22 Kohlenstoffatome in der Fettsäurekette
- dazu zählen alle pflanzliche Fette und Öle, die erst bei Temperaturen über 24°C zu schmelzen beginnen
- diese sind deutlich leichter verdaulich als die sehr langen Fettsäureketten
- sie sind aber immer noch zu groß für die Verwendung als Gehirnnahrung
- **diese sind mit ca. 40% im Kokosöl enthalten**

Natürlich mittellange gesättigte Fettsäuren (MCT):

- sind von 6 bis 12 Kohlenstoffatome in der Fettsäurekette lang
- **diese MCT sind mit ca. 60% im Kokosöl enthalten**, im Palmfett mit 50%
- auch diese sind zumindest kurz hoch erhitzbar
- sie sind SEHR leicht verdaulich mit maximaler Energieausbeute
- die daraus gebildeten Ketone (alternative Energielieferanten zu Zucker im Fettstoffwechsel) ergeben **reichlich gute Energie ohne die Nebenwirkungen des Zuckerstoffwechsels, besonders für die Leber und das Gehirn**, wie auch die deutsche Gesellschaft für Ernährung berichtet:

*„MCT werden im Darm schneller gespalten als LCT bzw. auch ungespalten durch die Darmepithelzellen aufgenommen. An Albumin gebunden werden die mittelkettigen Fettsäuren direkt über das Blut der Pfortader zur Leber transportiert. Langkettige Fettsäuren dagegen werden in Chylomikronen eingebaut und erreichen über den Lymphweg das Blut. **In der Leber werden mittelkettige Fettsäuren bevorzugt oxidiert. Im Gegensatz zu langkettigen Fettsäuren werden sie unabhängig von fettsäurebindenden Proteinen in die Mitochondrien aufgenommen, wo sie schnell abgebaut werden.**“*

Künstlich gesättigte Fettsäuren = gehärtet Fette:

- diese sind schon durch Dr. J. Budwig erforscht und als gesundheitsschädlich deklariert worden
- lt. Dr. J. Budwig können sie im Körper frei Radikale bilden, die zusammen mit Eiweiß für die Entstehung von Plaque mit verantwortlich sein sollen.

Alles was jemals als schädlich über Fette und Öle veröffentlicht wurde, trifft sicher auf **künstlich gesättigte Fettsäuren** zu. **Leider werden diese sehr häufig in einen Topf mit den natürlich gesättigten Fettsäuren geworfen. Dies ist sachlich falsch und für den Laien äußerst verwirrend.**

Schlussfolgerung aus der chemischen Betrachtung:

Da Kokosöl zu 60% aus den so sehr gelobten, nachweislich leicht verdaulichen MCT Fettsäuren besteht, und die restlichen 40 % sich u.a. aus den kürzeren der langkettigen gesättigten Fettsäuren bilden, frage ich mich, wo sich der gesundheitsschädliche Anteil verstecken soll, den die Kokosöl Gegner so vehement postulieren.

Hinweis zur Qualität:

Damit Kokosöl alle seine positiven Wirkungen entfalten kann, muss es folgende Kriterien erfüllen:

- **ungehärtet**
- **nicht umgeestert**
- **nicht desodoriert** (nach dem Desodorieren fehlen die Wirkungen der sekundären Inhaltsstoffe)
- **gekühlt gepresst aus dem getrockneten Fruchtfleisch = ergibt VCO (Virgin Coconut Oil)**

B: persönliche Erfahrungen und Erfahrungen von Kunden

Ich persönlich nehme seit 2004 reichlich Kokosöl in der Qualität VCO im Rahmen der Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. J. Budwig. In dieser Kost spielt neben hochwertigem Leinöl in Rohkostqualität das Kokosöl VCO (Virgin Coconut Oil) eine wichtige Rolle als Lieferant von Energie (vor allem aus dem MCT-Anteil – s.o.), sowie für die innere Müllabfuhr für fettlösliche Toxine aus dem Stoffwechsel, aus Medikamentenrückständen oder aus Umweltgiften.

Als ich 2004 mit dieser Kost begann, war ich chronisch schmerzkrank und hatte u.a. Probleme mit Hormonen, Verdauung, Leber und Nieren, Schlafstörungen und vieles mehr. Mein Mann hatte einen bösartigen Gehirntumor und seine Lebenserwartung nach Operation, Chemo und Bestrahlung zählte in Monaten.

Mein Gesundheitszustand verbessert sich seither subjektiv und objektiv (z.B. kontrolliert über Laborbefunde) laufend, so dass ich mich heute jünger, gesünder und fitter fühle als vor 30 Jahren. Alle meine Beschwerden gehören der Vergangenheit an. Mein Mann lebt heute noch, wenn auch mit einer Halbseitenlähmung. Er ist krebsfrei und lebensfroh, was ebenso ungewöhnlich wie wunderbar ist.

Ich verwende Kokosöl nicht nur in der Küche zum Braten, Backen, Kochen und für zuckerfreie Süßigkeiten, sondern auch zur Hautpflege, als Sonnenschutz und sogar zum Abnehmen.

Aufgrund dieser Erfahrungen bin ich von Kokosöl VCO vollkommen überzeugt und kann hinter negativen Bewertungen nur schlechte Produkt-Qualität oder wirtschaftliche Interessen vermuten.

Viele meiner Kunden bestätigen ebenfalls subjektiv wie objektiv diese positiven Erfahrungen.

Außerdem habe ich positive Rückmeldungen von Ärzten unterschiedlicher Fachrichtungen, Therapeuten und Heilpraktikern, die Kokosöl VCO therapeutisch unterstützend für eine Vielzahl an stoffwechselbedingten Erkrankungen einsetzen.

Ich rate daher allen Kokosöl-Nutzern auf ihre persönlichen Erfahrungen zu vertrauen.