

[STARTSEITE \(HTTP://WWW.ZECPLUS.DE/\)](http://www.zecplus.de/) /  
[BLOG \(HTTP://WWW.ZECPLUS.DE/BLOG/\)](http://www.zecplus.de/blog/) /  
KOKOSÖL – DAS ÖL DER BESONDEREN ART



27.06.2013 [admin \(http://www.zecplus.de/blog/author/admin/\)](http://www.zecplus.de/blog/author/admin/) [Supplements \(http://www.zecplus.de/blog/category/supplements/\)](http://www.zecplus.de/blog/category/supplements/), [Allgemein \(http://www.zecplus.de/blog/category/allgemein/\)](http://www.zecplus.de/blog/category/allgemein/)

---

## Kokosöl – Das Öl der besonderen Art



**Liebe Leserinnen und Leser, liebe Anhänger von Zec+,** in der Einleitung zu [Teil 1 \(http://www.zecplus.de/blog/kokosol-das-ol-der-besonderen-art/\)](http://www.zecplus.de/blog/kokosol-das-ol-der-besonderen-art/) habe ich interessante Informationen zu Kokosöl versprochen, Ihnen dann aber lediglich eine Menge zu Ketonen und deren Eigenschaften erzählt. Es handelt sich dabei aber nicht um eine Themaverfehlung sondern um wichtiges Basiswissen welches Ihnen den nötigen Background zum besseren Verständnis des heute erscheinenden [Teil 2 \(http://www.zecplus.de/blog/kokosol-das-ol-der-besonderen-art/\)](http://www.zecplus.de/blog/kokosol-das-ol-der-besonderen-art/) meines Artikel verschafft in dem es nun wirklich und tatsächlich um Kokosöl gehen wird.

Viel Spaß bei meinen Ausführungen.

## Kokosöl – Das Öl der besonderen Art

## **Das besondere an Kokosöl**

### **Allgemeines zu Kokosöl**

Kokosöl besteht zu 90% aus gesättigten Fettsäuren. Diese Eigenschaft macht es besonders resistent gegen Angriffe freier Radikale und zudem extrem hitzebeständig, weshalb Kokosöl optimale zum Braten geeignet ist.

Kokosöl liefert (zusammen mit Palmkern Öl) mit Abstand die größten Mengen an MCT (mittelkettige Triglyceride) unter den natürlichen Lebensmitteln. Moderate Mengen lassen sich auch aus Butter beziehen wobei Ziegenmilch generell mehr MCT liefert als Kuhmilch.

Kokosöl ist auch ungekühlt bis zu 2 Jahre lang haltbar. Lagert man es bei Temperaturen unter 25 Grad gelagert wird es weiß und fest.

Der Anteil an MCT in Kokosöl sucht seinesgleichen

### **Unterscheidung bei Kokosfett**

#### **Konventionelles Kokosfett**

Bei der Herstellung von konventionellem Kokosfett werden die Nüsse geerntet und aufgeschlagen. Das Fruchtfleisch wird dann getrocknet. In diesem Zustand nennt man es auch Kopra. Zur Gewinnung des Kokosfettes wird die Kopra im Anschluss gepresst. Der Restölgehalt kann mit Benzin herausgelöst werden. Da das Kokosfett in diesem Zustand nicht für den Verzehr geeignet ist, wird es unter Einfluss hoher Temperaturen, Natronlauge, heißem Dampf und Bleichmittel weiterverarbeitet. Die Verarbeitung macht das Fett zwar genießbar entzieht ihm jedoch auch Vitamine, Antioxidantien und Geschmacksstoffe. Einige Sorten werden jetzt sogar noch gehärtet oder teilgehärtet so dass sich Transfettsäuren bilden können. Trotz dieser eher schlechten Eigenschaften des konventionellen Kokosfettes kann der Gehalt an mittelkettigen Fettsäuren dennoch das Ketonaufkommen erhöhen.

Konventionelles Kokosfett erhöht zwar das Aufkommen an Ketonen im Blut, hat aber ansonsten leider bedingt durch das Herstellungsverfahren nicht die positiven Eigenschaften die eigentlich von Kokosöl ausgehen

#### **Reines „natives“ Kokosöl**

Wie bei Olivenöl wird auch diese hochwertigere Form des Kokosöls als „Virgin“ Coconut Oil bezeichnet. Pressung, Filterung und Abfüllung finden unter schonenden Bedingungen statt so dass alle wichtigen Inhaltsstoffe in diesem Öl erhalten bleiben.

#### **Wichtig**

Natives Kokosöl sollte niemals im Kühlschrank gelagert werden, da Kondenswasser zur Bildung von Schimmelpilzen führen kann.

#### **Natives Kokosöl stellt definitiv die bessere Wahl dar**

#### **Kokosöl und MCT**

Mittelkettige Fettsäuren unterscheiden sich in Ihrem Metabolismus stark von langkettigen Fettsäuren. Anders als diese benötigen Sie zur Verdauung keine Gallensäuren und keine Verdauungsenzyme und gelangen so direkt vom Darm zur Leber. Dies macht Sie im Gegensatz zu langkettigen Fettsäuren zu schnelleren Energielieferanten. In der Leber angekommen nutzt die Leber MCT zunächst um sich selbst mit Energie zu versorgen, ein anderer Teil wird sofort in Ketone umgewandelt.

#### *Interessant*

Wer mit der Fettverdauung Schwierigkeiten hat, kann diese möglicherweise mit mittelkettigen Fettsäuren (MCT) umgehen.

### **Alzheimer Ketone und Kokosöl**

#### **Kokosöl in der Alzheimer-Therapie**

Die Aufnahme von MCT fördert die Bildung von Ketonkörpern auch wenn man keine strikte ketogene Diät befolgt!

Diese Eigenschaft mittelkettiger Fettsäuren ist schuld daran, dass Kokosöl in der Behandlung von Alzheimer Anwendung findet, da Ketone dem Gehirn hervorragend als Energiequelle dienen können.

Die Darstellung zeigt ein Ziffernblatt, gezeichnet 3x von derselben an Alzheimer erkrankten Person. Bild 1 vor der Einnahme von Kokosöl, Bild 2 nach 14 Tagen Kokosöl und Bild 3 nach 37 Tagen Kokosöl.

Therapieerfolge wie oben genanntes Beispiel sprechen eindeutig für die Verwendung von Kokosöl in der Alzheimerbehandlung

#### **Entstehung von Alzheimer**

Alzheimer resultiert in vielen Fällen aus einer fortschreitenden Störung des Zuckerstoffwechsels im Gehirn. Die Energiegewinnung gerät ins Stocken und mit ihr kommt es auch zu Störungen in der Signalübertragung und im Abtransport von Abfallstoffen wie Amyloidplaques und defekter Zellstrukturen. Diese sammeln sich an und sorgen für Funktionsausfälle des Gehirns. Hirnzellen gehen so vermehrt zu Grunde und letztlich führt diese Entwicklung dazu, dass das Gehirn schrumpft.

#### **Alzheimer resultiert mitunter aus einem Energiemangel des Gehirns**

#### **Einfluss von Kokosöl**

Kokosöl kann dieser Entwicklung Einhalt gebieten indem es die Hirnzellen unabhängig vom Zuckerstoffwechsel mit Energie versorgt und es zusätzlich vor schädlichen Einflüssen schützt. Ketone verbessern zudem die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn und sind in der Lage mit weniger Sauerstoff mehr Energie zu erzeugen als dies mit Glucose der Fall ist. Letztlich verläuft der Ketonstoffwechsel wesentlich sauberer als der Zuckerstoffwechsel d.h. es fallen wesentlich weniger Abfallprodukte an.

Einzigste Voraussetzung für einen gezielten Einsatz von Kokosöl bzw. mittelkettiger Fettsäuren ist eine gesunde Leber zur Umwandlung in Ketone.

#### **Kokosöl dient dem Gehirn als hervorragende Energiequelle**

### **Wie viel Kokosöl ist nötig?**

Experten wie Dr. Bruce Fife empfehlen vorbeugend 2-3 Esslöffel Kokosöl pro Tag. Besteht bereits eine gewisse Symptomatik sollen 74ml pro Tag dafür sorgen, dass das Gehirn stets genug Ketone zur Energieversorgung erhält.

Vorsicht ist zu Beginn der Einnahme mit zu großen Mengen Fett geboten. Unser Darm muss sich erst an ein erhöhtes Aufkommen gewöhnen. Kommt es anfangs zu Diarrhoe muss die Menge vorerst reduziert und dann langsam erhöht werden.

### **Bereits 3 Esslöffel Kokosöl pro Tag können einer Alzheimererkrankung vorbeugen**

#### **Bedeutung für den Sport**

Prävention gegen Alzheimer ist definitiv ein gewichtiges PRO welches für die Aufnahme von Kokosöl spricht. Als Sportler kann man von den Eigenschaften mittelkettiger Fettsäuren als Energielieferant für das Gehirn zudem besonders dann profitieren, wenn man in eine Phase mit extrem wenigen Kohlenhydraten einsteigt. Ist das Gehirn gewohnt, sich bereits zum Teil aus Ketonen zu versorgen, werden anfängliche Entzugs-/Energimangelsymptome wie Sie oft beim Einstieg in ketogene Diäten auftreten weniger ausgeprägt ausfallen.

Die regelmäßige Aufnahme von Kokosöl kann den Einstieg in ketogene Diäten erleichtern und Zeiten mit extrem wenigen Kohlenhydraten überbrücken

#### **Kokosöl oder reines MCT-Öl – Was ist besser?**

Kokosöl enthält die gleichen mittelkettigen Fettsäuren wie reines MCT-Öl. Der Unterschied besteht in der Absorptionsgeschwindigkeit und im Einfluss auf den Blutspiegel. Mit der Einnahme reiner MCT erreicht der Blutketonspiegel nach 90 Minuten den höchsten Stand und fällt danach relativ schnell wieder ab. Mit Kokosöl steigen die Blutspiegel mit Ketonen für 3-4 Stunden kontinuierlich an und fallen erst danach wieder ab.

Für eine kontinuierliche Versorgung des Gehirns empfiehlt sich aus diesem Grund eher die Einnahme von 3-4 Mahlzeiten mit Kokosöl, verteilt über den Tag. Kombinationen sind natürlich denkbar.

Ein weiterer Vorteil von Kokosöl statt reinem MCT-Öl liegt in den sonstigen Inhaltsstoffen in Kokosöl zu denen wir noch kommen werden.

Wer die Wahl hat, sollte sich für die Aufnahme von MCT für Kokosöl entscheiden

#### **Weitere Wirkungen von Kokosöl**

Antiviral/Antibakteriell

Neben der wohl interessantesten Wirkung auf den Energiestoffwechsel sagt man besonders der in Kokosöl enthaltenen Laurinsäure antivirale und antibakterielle Wirkungen nach. Sogar Bakterien welche die Kariesentstehung fördern, werden durch Laurinsäure gehemmt. Natürlich ist Laurinsäure auch in anderen Lebensmitteln enthalten. Der Anteil in Kokosöl beträgt jedoch 48-50% der in Kokosöl enthaltenen gesättigten Fettsäuren und ist damit besonders hoch.

#### **Kokosöl unterstützt uns im Kampf gegen Viren und Bakterien**

### **Erhöhung der Stoffwechselrate**

Es finden sich unzählige Hinweise darauf, dass Kokosöl Einfluss auf die Stoffwechselrate hat indem Sie diese erhöht. Schuld daran ist der hohe Anteil an MCT der schnell aufgenommen und beinahe ausschließlich energetisch verwendet wird. Er sorgt so für eine Anregung des Energiestoffwechsels. Bruce Fife, Autor des bekannten Werks „The coconut Oil Miracle“ geht sogar so weit zu behaupten, die metabolische Rate wäre nach der Aufnahme von Kokosöl bis zu 24 Stunden erhöht ist.

Eine in diesem Zusammenhang durchgeführte Studie an der McGill Universität in Kanada an adipösen Personen stellte fest, dass der Einsatz von Kokosöl Gewichtsverlust im Vergleich zur Aufnahme anderer Fettsäuren für einen weitaus signifikanteren Gewichtsverlust sorgen kann und das bei gleicher kalorischer Gestaltung der Ernährung.

### **Einfluss auf die Schilddrüse**

Kokosöl findet auch bei Personen mit einer Schilddrüsenunterfunktion Verwendung. In Erfahrungsberichten von Betroffenen (bei denen es bedingt durch eine verminderte Funktion der Schilddrüse zu einer Reduzierung der Körpertemperatur kommt) heißt es, die Einnahme von Kokosöl sorgt für einen Wiederanstieg der Körpertemperatur und trage auch ansonsten enorm zur Verbesserung der Symptomatik die mit einer reduzierten Schilddrüsenhormonaktivität einhergeht bei.

Kokosöl soll Untersuchungen zur Folge außerdem dabei helfen, eine mögliche Ursache von Hypothyreose, nämlich entzündliche Prozesse bedingt durch eine Autoimmunreaktion des Immunsystems gegen den eigenen Körper, bzw. die Schilddrüse zu bekämpfen.

Letztlich verhilft auch eine reduzierte Anfälligkeit auf freie Radikale im Vergleich zu ungesättigten Fettsäuren zu einer verbesserten Umwandlung von T4 in T3 in der Leber

Auch hier scheint es bereits mit 3 Esslöffeln pro Tag über einige Wochen eingenommen zu deutlichen Veränderungen kommen.

### **Interessant**

Die angesprochene Wirkung von nativem Kokosöl tritt nicht in derselben Art und Weise bei raffiniertem Kokosöl ein. Die Verwendung von nativem Kokosöl ist daher auch aus diesem Grund zu bevorzugen.

Kokosöl kann helfen den Stoffwechsel zu aktivieren und dient der Schilddrüse sozusagen als kleiner Kickdown

### **Topische Anwendung**

Kokosöl wird auch auf vielfache Weise topisch angewendet. Dies soll jedoch nicht Teil dieses Artikels sein und sei deshalb hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt

Bewertung nachgesagter Nachteile - Kokosöl und Cholesterin

Kokosöl zählt nicht zu den Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an Cholesterin. Dennoch steht es in der Kritik, den Cholesterinspiegel anzuheben. Schuld daran sind die 3 gesättigten Fettsäuren Laurinsäure, Myristinsäure und Palmitinsäure die in relativ hoher Menge in Kokosöl vorkommen wie beigefügte Darstellung zeigt.

Alle 3 heben nachweislich den Cholesterinspiegel an. Bei der Betrachtung des Cholesterinspiegels muss man jedoch immer differenzieren. Während Palmitin und Mystrinsäure eher das „böse“ Cholesterin LDL anheben sorgt gerade Laurinsäure für einen Anstieg des „guten“ HDL und gleicht damit das LDL/HDL-Verhältnis wieder aus. Das LDL-Aufkommen erhöht sich durch Palmitinsäure und Mystrinsäure zudem nicht über eine Vermehrung kleiner gefährlicher Partikel sondern durch ein heranwachsen bestehender Partikel. Je größer LDL-Partikel sind, desto eher werden Sie als ungefährlich eingestuft.

**Kokosöl ist in Hinblick auf das Cholesterinaufkommen weit weniger gefährlich als oftmals behauptet**

### **Zusammenfassung**

**Kokosöl zählt wahrlich zu den „übersehenen“ Lebensmitteln dabei kann es bei geschicktem Einsatz sowohl für sportliche Leistung als auch Gesundheit einen wichtigen Beitrag leisten.**

**Die angesprochene Thematik der Ketone ist besonders interessant wenn es darum geht, sich möglichst insulinarm mit schnell verfügbarer Energie zu versorgen. Kokosöl ist alleine darum aber auch wegen seinem Effekt auf den Stoffwechsel bzw. die Schilddrüse eine äußerst interessante Sache besonders für Reduktionsdiäten.**

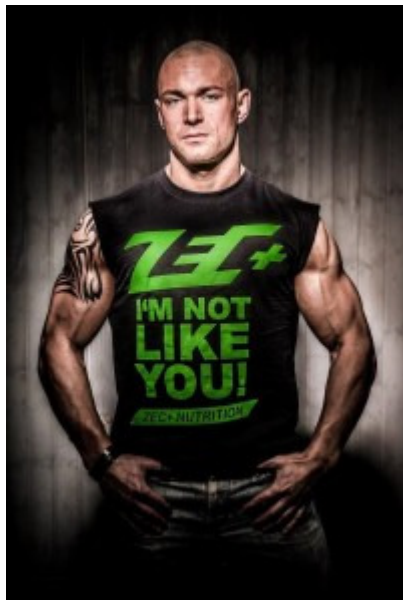
**Ich hoffe ich konnte Ihnen ein bis dato eher unbekanntes Lebensmittel mit meinem Artikel etwas näher bringen und schmackhaft machen.**

Sportliche Grüße

Ihr

Holger Gugg

[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)



## Quellen

Kokosöl (Nicht nur) fürs Hirn! – Ulrike Gonder – systemed Verlag

[www.daskochrezept.de](http://www.daskochrezept.de)

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/stoffwechsel-anregen-ia.html>

<http://www.nutrition.org/asn-blog/2009/07/coconut-oil/>

<http://www.hybridrastamama.com/2012/04/coconut-oil-for-hashimotos-disease-and-thyroid-issues.html>

[http://www.coconutdiet.com/thyroid\\_health.htm](http://www.coconutdiet.com/thyroid_health.htm)

<http://www.wakingtimes.com/2013/03/26/get-off-your-thyroid-medication-and-start-consuming-coconut-oil/>

<http://www.allgemeinesport.com/kokosol-stoffwechsel.html>

<http://www.thecoffinlady.com/5-grunde-ihre-ernahrung-kokosol-hinzu/>

[Zurück \(http://www.zecplus.de/blog/hohe-vitamin-d-level-hohe-testosteronlevel/\)](http://www.zecplus.de/blog/hohe-vitamin-d-level-hohe-testosteronlevel/)

kommentieren

---

## BLOG SUCHE

---

## KATEGORIEN

- [Kampfsport \(http://www.zecplus.de/blog/category/kampfsport/\)](http://www.zecplus.de/blog/category/kampfsport/) (2)
- [Pimp my workout series \(http://www.zecplus.de/blog/category/pimp-my-workout-series/\)](http://www.zecplus.de/blog/category/pimp-my-workout-series/) (3)
- ["Damn-delicious"-series \(http://www.zecplus.de/blog/category/damn-delicious-series/\)](http://www.zecplus.de/blog/category/damn-delicious-series/) (6)
- [Training \(http://www.zecplus.de/blog/category/training/\)](http://www.zecplus.de/blog/category/training/) (18)
- [Supplements \(http://www.zecplus.de/blog/category/supplements/\)](http://www.zecplus.de/blog/category/supplements/) (18)
- [Allgemein \(http://www.zecplus.de/blog/category/allgemein/\)](http://www.zecplus.de/blog/category/allgemein/) (43)

---

## NEUSTE ARTIKEL

- [Kokosöl – Das Öl der besonderen Art \(http://www.zecplus.de/blog/kokosol-das-ol-der-besonderen-art-2/\)](http://www.zecplus.de/blog/kokosol-das-ol-der-besonderen-art-2/)
- [Hohe Vitamin D Level = Hohe Testosteronlevel \(http://www.zecplus.de/blog/hohe-vitamin-d-level-hohe-testosteronlevel/\)](http://www.zecplus.de/blog/hohe-vitamin-d-level-hohe-testosteronlevel/)
- [Kokosöl – Das Öl der besonderen Art \(http://www.zecplus.de/blog/kokosol-das-ol-der-besonderen-art/\)](http://www.zecplus.de/blog/kokosol-das-ol-der-besonderen-art/)

- [Beta-Alanin funktioniert besser, wenn man es mit den Mahlzeiten einnimmt \(http://www.zecplus.de/blog/beta-alanin-funktioniert-besser-wenn-man-es-mit-den-mahlzeiten-einnimmt/\)](http://www.zecplus.de/blog/beta-alanin-funktioniert-besser-wenn-man-es-mit-den-mahlzeiten-einnimmt/)
- ["Damn-delicious"-series #5 "Italian-Pangasius-Wraps" \(http://www.zecplus.de/blog/damn-delicious-series-5-italian-pangasius-wraps/\)](http://www.zecplus.de/blog/damn-delicious-series-5-italian-pangasius-wraps/)

---

**SHARE**

---

Gefällt mir { 0

1

Twittern { 0