

Wer hat die Kokosnuss.....? Kokosnuss und Sportnahrung

6. Dezember 2011 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Blogger: Holger Gugg**, **Fettsäuren**, **Sportnahrung**

Gefällt mir

Dir und 5 anderen gefällt das.

1



Liebe **BLOG-Leserinnen** und **-Leser**, liebe **PEAK-Kundinnen** und **-Kunden**,

wer hat die Kokosnuss geklaut?

Könnte es sein, dass es ein Sportler war, der sich um die Vorteile des Verzehrs bewusst war?

Am laufenden Online-Voting bei www.peak.ag stand unter anderem auch die Kokosnuss als Alternative für neue BLOG-Themen zur Auswahl. Über 17% der User wollen nach aktuellem Ergebnis mehr über sie und Ihre Verwendungsmöglichkeiten in der Sporternährung erfahren.

Die Kokosnuss nimmt wahrlich eine Sonderstellung unter den uns als Nuss bekannten Früchten ein. Im Laufe meiner Recherchen konnte ich einige sehr interessante Eigenschaften der Kokosnuss enthüllen, die ich im folgenden Text an Sie liebe Leserinnen und Leser weitergebe.

Ich wünsche viel Spaß bei meinen Ausführungen!

Die Kokosnuss

Allgemein

Die Kokosnuss stammt wahrscheinlich aus Malaysia, Zentralamerika oder Polynesien. Bis zum 14. Jahrhundert war sie dem Westen unbekannt. Der Name „cocos“ stammt aus dem portugiesischen und ist eigentlich eine Abkürzung für „macaco“, was soviel wie Affe bedeutet. Wer sich eine Kokosnuss ansieht, kann schnell den Zusammenhang herstellen.

Die Kokosnuss wächst auf Palmen. Diese Eigenschaft macht sie eigentlich zu keiner richtigen Nuss, sondern zu einer einsamigen Steinfrucht. Die Kokospalme wächst mit Vorliebe in Küstennähe, wird heutzutage jedoch in allen tropischen Gegenden der Welt und auf allen Arten von Böden angebaut. Alles was sie benötigt sind neben dem tropischen Klima regelmäßige Regenfälle. Die Kokospalme wird 20-30m hoch und trägt jährlich bis zu 180 Nüsse. Die Blätter der Palme werden 4-6m lang.

Eine Kokosnuss besteht aus einer ledrigen, meist grünen Außenschicht (Exokarp), einer fleischig-haarig-fasserreichen und lufthaltigen Mittelschicht (Mesokarp) und einer sehr harten 5mm dicken inneren Schale (Endokarp).

Die innere Schale ist mit etwa 1-2cm Kernfruchtfleisch bedeckt (Albumen). Das Fruchtfleisch ist bei jungen Kokosnüssen zart, mit der Reifung wird es dann härter und erhält einen würzigen Geschmack.

Des Weiteren befinden sich in der Kokosnuss etwa 500ml einer süßen Flüssigkeit. Sie dient als Süßwasserreserve für das Keimen und das Wachstum der Sprossen. Das sog. Kokoswasser ist durchsichtig bzw. durch die in ihm gelösten Inhaltsstoffe etwas getrübt. Fruchtfleisch und Kokoswasser werden gemeinsam Endosperm genannt.

Achtung:

Kokoswasser und Kokosmilch sind nicht das Selbe. Bei Kokosmilch handelt es sich um das Produkt des ausgepressten geraspelten Fruchtfleisches.





Eine Kokosnuss weist oft eine leicht dreieckige Form auf. Dies resultiert aus 3 miteinander verwachsenen Karpellen. Auf einer Seite der Kokosnuss befinden sich 3 Punkte, die sog. Keimlöcher. Eines von ihnen ist aktiv und etwas weicher, die anderen beiden sind inaktiv und verhärtet. Aus dem weichen Loch wird das Kokoswasser entnommen.

Interessant:

Die Kokosnuss ist monotypisch, d.h. es existiert, mit Ausnahme einiger natürlich mutierter Vertreter, nur eine Sorte.

Ernte

Die Kokosnuss wird relativ unreif als grüne, etwa kopfgroße Frucht geerntet. Von sog. Palmenkletterern werden Kokosnüsse mit langstieligen Messern abgeschlagen. Teilweise werden auch Affen für das Abpflücken dressiert. Die äußere Schicht (Exokarp) der Kokosnuss wird vor dem Export entfernt. Die Frucht ist dann noch 20-30cm lang und wiegt zwischen 900-2500gr. Da Kokosnüsse zu den nicht-klimakterischen Früchten zählen, findet nach der Ernte keine Nachreife statt.

2008 waren Indonesien, die Philippinen (19.000 Tonnen) und Indien die 3 stärksten Anbauländer. In Ihren Breitengraden hat die Kokosnuss immer Saison. An einer Palme kann man oft nahezu alle Reifestadien der Frucht ablesen.

Reifestadien

Kokosnüsse reifen etwa 12 Monate. Zum Kauf werden sie in folgenden Reifestadien angeboten:

Junge Kokosnuss

Sie besitzt zartes, dünnes Fruchtfleisch mit etwa 2-7 mm Stärke und viel Kokoswasser.

Halbreife Kokosnuss

Zwischen der jungen und der reifen Variante gibt es noch die „halbreife Kokosnuss“. Sie hat einen bestimmten Reifegrad erreicht und hat dickes Fruchtfleisch, welches jedoch noch nicht elastisch ist. Die halbreife Kokosnuss liefert ebenfalls viel Kokoswasser, wenn auch etwas weniger als die junge Kokosnuss.

Reife Kokosnuss

Die reife Kokosnuss liefert dickes, festes Fruchtfleisch und einer konzentrierte Menge Kokoswasser. In diesem Reifegrad werden Kokosnüsse üblicherweise zum Kauf angeboten.

Gekeimte Kokosnuss

Das Innere der Nuss ist mit einer weißen Kugel ausgefüllt. Es handelt sich dabei um den inneren Teil des Keimlings. Aus dieser Nuss ist das Kokoswasser ganz oder größtenteils verschwunden. Das Fruchtfleisch ist knackig und mit einem butterigen Film versehen, der auf der Zunge zergeht.

Natürlich mutierte Kokosnüsse

Hier noch einige natürlich mutierte Arten der „normalen“ Kokosnuss:

Das Fruchtfleisch der „Kopyor-Nuss“ löst sich je nach Reifegrad als Flocken im Kokoswasser auf. Es entsteht eine frischkäseartige Masse. Im Inneren der Kokosnuss bildet sich manchmal ein Fettklumpen.

Die Butterkokosnuss besitzt viel zartes, gehaltvolles Fleisch und oft auch eine große Menge dickflüssiges Kokoswasser.

Die Gesäßkokosnuss sieht tatsächlich aus wie sie heißt. Sie kann bis zu 20kg schwer werden und wächst ausschließlich auf manchen Inseln der Seychellen.

Die genannten Ausnahmen sind natürliche Mutationen. Sie unterscheiden sich in Konsistenz und Geschmack stark von der normalen Kokosnuss.

Lagerung

In Ihrem Mesokarp verpackt, kann eine Kokosnuss gekühlt mehrere Wochen gelagert werden. Ohne die Faserdecke ist Sie bei Raumtemperatur etwa 2-3 Tage haltbar. Es kommt dabei nicht auf Alter, Keimung oder auf die Art der Kokosnuss an. Reife Kokosnüsse scheinen ohne Mesokarp jedoch etwa eine Woche (also etwas länger) haltbar zu sein.

Vor allem wasserreiche Nüsse sollten an einem kühlen Ort aufbewahrt werden. Wird die Lagertemperatur auf 1-2 Grad gesenkt, verlängert sich die Haltbarkeit auf bis zu 3 Wochen.

Kokoswasser ist im gekühlten Zustand mehrere Tage haltbar. Ungekühlt schmeckt es bereits nach wenigen Stunden gärig.

Eine Kokosnuss sollte, egal in welcher Form, immer gekühlt aufbewahrt werden, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Das Öffnen einer Kokosnuss

Die Kokosnuss wird oft verschmäht, da viele es für eine unlösbare Aufgabe halten, sie zu öffnen. Mit den richtigen Tricks ist das allerdings kein Problem.

Ran ans Kokoswasser!

Wie wir bereits gelesen haben, hat die Kokosnuss ein weiches „Auge“. Wer es auf das Kokoswasser abgesehen hat, braucht hier nur mit einem Messer oder einer Stricknadel einzustechen und dort einen Strohhalm einzustecken, fertig. Das Wasser kann dann direkt getrunken oder in ein Glas eingefüllt werden.

Die Kokosnuss hat einen „wunden“ Punkt, der es einfach macht, das Kokoswasser auszulassen.



Ran ans Kokosfleisch!

Um die Kokosnuss letztlich zu öffnen, bedarf es einiger Schläge mit dem Hammer oberhalb des Äquators, sozusagen auf Höhe des Gesichts der Nuss (die 3 Keimlöcher). Nach einigen Schlägen springt die Nuss auf, bzw. es bildet sich ein Riss. Das Fleisch kann anschließend mit einem stabilen Messer herausgelöst werden. Für das Fleisch junger Kokosnüsse genügt ein Löffel.

Die Kokosnuss benötigt einige Schläge auf den Kopf bevor Sie das Fruchtfleisch preis gibt.

Bestandteile und Produkte

Endokarp (Steinschale)

Die inneren Schalen der Kokosnuss werden gerne als Trinkgefäße, Vasen oder Löffel verwendet. Auch dienen Sie als Resonanzkörper für Musikinstrumente. Veredelt als Holzkohle finden Kokoschalen auch als Brennstoff Verwendung. Als „Cocobricks“ werden in Europa mit Mineralstoffen versehene gemahlene Kokoschalen vermarktet. Sie dienen als hochwertiges Pflanzensubstrat der Düngung.

Kokosfasern

Von der Mittelschicht der Kokosnuss (Mesokarp) werden die Fasern abgenommen und zu Garnen verarbeitet. Dazu müssen Sie über ein Pektin-Abbau-Verfahren (genannt Röstung) gelöst werden. Der Handelsname der Kokosfaser lautet „Coir“. Mit ihr werden beispielsweise Seile, Hüte oder Matten hergestellt. Fasern von unreifen oder vollreifen Früchten können nicht versponnen werden und werden daher eher zur Wärmedämmung oder als Matratzenfüllmaterial verwendet.

Kokoswasser

Das im Hohlraum der Kokosnuss befindliche Kokoswasser ist keimfrei, solange die Nuss geschlossen bleibt. In vielen Anbauländern der Kokosnuss dient das Wasser der weniger reifen Früchte als Trinkwasserersatz. Mit zunehmender Reife wird es mehr und mehr von der Nuss selbst verbraucht, bis letztlich bei der Keimung kein Wasser mehr vorhanden ist.

Interessant:

Am enthaltenen Kokoswasser kann man die Lagerdauer der Kokosnuss abschätzen. Je mehr Wasser enthalten ist, desto kürzer die Lagerdauer und desto frischer die Kokosnuss.

Kokoswasser ist Kochsalz- und Glukosearm. Es kann daher nicht zur Rehydratation eingesetzt werden. Unter Notfallbedingungen ist es jedoch möglich, Kokoswasser medizinisch intravenös zur Behandlung des Volumenmangelschocks einzusetzen.

Volumenmangelschock

Der Volumenmangelschock (hypovolämischer Schock) entsteht durch starken Flüssigkeitsverlust. Mit dem Verlust nimmt die Menge des in den Gefäßen zirkulierenden Blutes ab und es kommt zu einem lebensbedrohlichen Zustand

Kokosmilch

Kokosmilch darf nicht mit Kokoswasser verwechselt werden. Es handelt sich dabei um mit Wasser püriertem Fruchtfleisch. Das Endprodukt ist eine milchige Flüssigkeit mit 15-25% Fettgehalt (abhängig von der verwendeten Wassermenge). Kokosmilch ist hierzulande in gut sortierten Supermärkten erhältlich und wird unter anderem für das Verfeinern von Speisen verwendet.

Interessant:

Für Cocktails wird meist „Cream of Coconut“ verwendet, eine Mischung aus Kokosmilch und Kokosfett.

Aufgrund des sehr hohen Fettgehalts ist es nur schlecht möglich, Kokosmilch zu homogenisieren, d.h. Fett- und Wasseranteil trennen sich in der Verpackung während des Lagerns voneinander. Dies ist keinesfalls ein Zeichen von Verderb! In westlichen Ländern sind der Kokosmilch oft Emulgatoren und Verdickungsmittel beigemischt, um dies zu verhindern.

Kokosöl (Kokosfett)

Kokosöl ist weißlich-gelb und bei Raumtemperatur fest. Kokosöl riecht mild, gelegentlich leicht ranzig, was aber nicht bedeutet, dass es ungenießbar ist. Seine Besonderheit ist der hohe Anteil gesättigten Fettsäuren, hier besonders an Caprin-, Laurin- und Myrinsäure.

Aufgrund seines hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren mit hohem Schmelzpunkt, kann man Kokosöl hervorragend zum Kochen oder Backen verwenden. Es besitzt eine wesentlich höhere Hitzetoleranz als Öle mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren mit der Folge, dass es auch weniger schnell zu Transfettsäuren mutiert. Mit diesen Themen befassen wir uns jedoch später noch genauer.

Interessant:

Aus Kokosöl kann auch Biokraftstoff hergestellt werden!

Fruchtfleisch

Das Fruchtfleisch der Kokosnuss zählt mit 810µg pro 100g zu den selenhaltigsten Lebensmitteln. Es kann roh oder zubereitet verzehrt werden. Das getrocknete Fruchtfleisch (Kopra) ist Ausgangsstoff für die Herstellung von Kokosöl, Kokosfett oder getrockneter Kokosflocken.

Anbei eine kleine Darstellung mit den Inhaltsstoffen im Fruchtfleisch.



Darstellung: Inhaltsstoffe des Fruchtfleisches der Kokosnuss

Die Kokosnuss – der große Vergleich

Ich habe mir die Mühe gemacht, 4 verschiedene Darreichungsformen einer Kokosnuss und deren Bestandteile hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe miteinander zu vergleichen. Das Ergebnis liefert beigefügte Tabelle:

Vergleich Darreichungsformen Kokos

	Kokosnuss	Kokoswasser	Kokosfett	Kokosraspeln	
Energie	358	24	878	610	kcal/100g
Wasser	44620	93750	90	2199	mg/100g
Eiweiß	3920	250	800	6200	mg/100g
Fett	36500	400	99000	63260	mg/100g
Kohlenhydrate	4780	4900	10	6400	mg/100g
Ballaststoffe	9000	0	0	20000	mg/100g

Cholesterin	0	0	1	0	mg/100g
Vitamine / Mineralstoffe					
Vitamin B1	60	10	0	45	µg/100g
Vitamin B2	10	20	0	75	µg/100g
Vitamin B3	380	100	0	750	µg/100g
Vitamin B5	200	50	0	650	µg/100g
Vitamin B6	60	30	0	195	µg/100g
Vitamin B7	12	0,5	0	0,8	µg/100g
Vitamin B9	13	4	0	6	µg/100g
Vitamin C	2000	2000	0	1000	µg/100g
Vitamin E	380	100	0	750	µg/100g
Natrium	35	47	2	33	mg/100g
Kalium	380	280	2	600	mg/100g
Calcium	20	27	2	25	mg/100g
Magnesium	39	30	0	90	mg/100g
Phosphor	95	30	1	183	mg/100g
Eisen	2250	100	20	3460	µg/100g
Zink	785	100	0	1455	µg/100g
Kupfer	320	220	2	670	µg/100g
Fettsäuren					
Hexansäure	241	3	466	417	mg/100g
Octansäure	2579	28	7461	4469	mg/100g
Decansäure (Caprinsäure)	2235	24	5595	3873	mg/100g
Dodecansäure (Laurinsäure)	16160	179	44205	28009	mg/100g
Tetradecansäure	6051	66	16507	10488	mg/100g
Hexadecansäure (Palmitin)	3026	33	8393	5244	mg/100g
Octadecansäure (Stearin)	1031	11	2331	1788	mg/100g
Eicosansäure/Arachinsäure	309	3	933	536	mg/100g
Decosansäure	0	0	0	0	mg/100g
Tetracosansäure	0	0	0	0	mg/100g
gesättigte Fettsäuren	31632	347	85891	54824	mg/100g
Hexadecansäure	103	1	373	179	mg/100g
Ölsäure	2063	23	5595	3575	mg/100g
einf. Unges. Fettsäuren	2166	24	5968	3754	mg/100g
Linolsäure	585	6	1399	1013	mg/100g
mehrf. Unges. Fettsäuren	585	6	1399	1013	mg/100g
Kohlenhydrate					
Glucose (Traubenzucker)	143	147	0	192	mg/100g
Monosaccharide	143	147	0	192	mg/100g
Saccharose (Rübenzucker)	4637	4753	10	6208	mg/100g
Disaccharide	4637	4753	10	6208	mg/100g

Kalorien und Makronährstoffe

Der Energiegehalt des Fruchtfleisches fällt je nach Alter der Frucht unterschiedlich aus, weil sich mit dem Alter auch der Flüssigkeitsgehalt ändert. Das Fruchtfleisch junger Früchte liefert etwa 150kcal pro 100g, das Fruchtfleisch älterer Früchte liefert etwa 350kcal pro 100g.

Die Kokosraspel liefert weitaus mehr Kalorien als das Fruchtfleisch selbst, da hier im Laufe der Verarbeitung (getrocknetem Fruchtfleisch) noch mehr Flüssigkeit entzogen wurde.

In Kokosfett finden sich letztlich nur noch minimale Mengen Wasser, dafür liefert es aber auch den höchsten Energiegehalt.

Die Kokosnuss ist ein hochkalorisches Lebensmittel. Je weniger Wasser die jeweilige Darreichungsform enthält, desto höher fällt die Energiedichte aus!

Der **Proteinanteil** einer Kokosnuss ist eher gering. Sogar die getrocknete Kokosraspel bringt es auf nicht mehr als 6,2g pro 100g, weshalb die Kokosnuss nicht zur Kategorie der Proteinlieferanten zu zählen ist. Für diejenigen unter uns, die sich strikt nach Plan ernähren, aber auch für Personen, die Probleme mit der Proteinverdauung haben, muss der Gehalt dennoch in die tägliche Bilanz mit aufgenommen werden.

Die Kokosnuss liefert generell nur geringe Mengen Protein.

Der Anteil an **Kohlenhydraten** fällt in ähnlicher Weise aus wie der Proteinanteil nämlich eher gering. Auch hier liefert die Kokosraspel mit 6,4g pro 100g den höchsten Anteil, welcher hauptsächlich aus Disacchariden, genauer Saccharose (also Haushaltszucker) besteht. In normal üblichen Mengen verzehrt und aufgrund des hohen Fett- sowie Ballaststoffgehalts der Kokosnuss, muss man sich hinsichtlich hoher Blutzuckerschwankungen bei der Kokosnuss sowohl aus gesundheitlicher (z.B. bei Diabetes) als auch aus sportlicher Sicht (z.B. bei einer Diät) keine größeren Sorgen machen.

Die Kokosnuss liefert geringe Mengen Kohlenhydrate. Starke Blutzuckerschwankungen sind bei der Aufnahme „üblicher“ Mengen nicht zu erwarten.

Der **Ballaststoffgehalt** der Kokosnuss ist äußerst beachtlich. Kokosnüsse dienen definitiv dazu, die tägliche Ballaststoffbilanz aufzuwerten.

Fette stellen den größten Anteil der Kokosnuss dar und sind auch verantwortlich für den sehr hohen Energiegehalt, besonders der wasserarmen Darreichungsformen.

Die Kokosnuss ist hauptsächlich ein Fettlieferant!

Vitamine und Mineralstoffe

In der Kokosnuss befinden sich nennenswerte Anteile an Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium, Eisen, Mangan, Kupfer und Zink. Bei den Vitaminen liefert die Kokosnuss uns nennenswerte Mengen einiger B-Vitamine und Vitamin E. Wie bei Ölen üblich, sind dem Kokosöl beinahe sämtliche Inhaltstoffe dieser Kategorie entzogen. Getrocknete Darreichungsformen wie die Kokosraspel liefern pro 100g generell die höchsten Werte. Lediglich der Gehalt an Vitamin C, Vitamin B1, B7 und B9 wird im Laufe des Trocknungsverfahrens reduziert (wasserlösliche Vitamine).

Fettsäuren

Das Besondere an der Kokosnuss ist, dass sie überwiegend aus gesättigten Fettsäuren besteht. Den Herrenanteil liefert Laurinsäure. Die Fette in der Kokosnuss gelten allgemein als sehr gut verdaulich. Welche gesundheitlichen Vorteile man sich von dem Fettanteil der Kokosnuss erhoffen kann, werde ich im Laufe des BLOGs noch genauer erörtern.

Kokosöl und Gesundheit

Wie wir nun wissen, dass die Kokosnuss hauptsächlich aus Fett besteht, liegt es nahe, sich nochmals genauer mit dem Thema Kokosöl und Gesundheit zu befassen.

Antimikrobielles Potential

Laurinsäure / Monolaurin und Viren

Wie bereits genannt, liefert eine Kokosnuss hohe Mengen an Laurinsäure, einer Fettsäure mit enormem gesundheitsförderlichem Potential. Freie Laurinsäure leistet antimikrobielle Arbeit. Sie vermag die Reifung und das Wachstum von Viren zu stören.

Im Körper wird ein Teil der Laurinsäure auch in das Monoglycerid Monolaurin umgewandelt. Monolaurin greift die Lipidhülle bestimmter Viren an und bricht sie auf. Sie werden dadurch inaktiviert. Bei den betroffenen Viren sind hier HI-, Grippe-, Cytomegalo-, Herpes-, Masern-, Zytomegalo-, Vesicular-Stomatitis und das Visna-Virus zu nennen. Sie alle haben die Eigenschaft, lipid-umhüllt zu sein.

Aus Fettsäuren entstehende Monoglyceride wirken stärker inaktivierend auf Viren als die Fettsäure selbst!

Monolaurin und Bakterien

Monolaurin kämpft auch gegen Bakterien, indem es deren Signalweiterleitung stört.

Eine dem Monolaurin nachgesagt schädliche Wirkung auf nützliche Darmbakterien konnte bisher nicht eindeutig nachgewiesen werden. Bei Bakterienstämmen wie Haemophilus influenza, Staphylococcus epidermidis oder grampositiven Gruppe-B-Streptokokkus tritt hingegen eine sehr starke Deaktivierung auf. Weitere potentiell krankheitserregende Bakterien auf die Monolaurin einen Einfluss hat, sind Listeria monocytogenes, Staphylococcus aureus, Streptococcus agalactiae, Gruppe-A-, F- und G-Streptokokken sowie grampositive Organismen.

Caprinsäure

Die in der Kokosnuss in moderater Menge enthaltene Caprinsäure wird im menschlichen Körper zu Monocaprin umgewandelt. In dieser Form wirkt sie antiviral gegen das HI-, und Herpesvirus, aber auch gegen sexuell übertragbare Bakterien wie Chlamydia.

Laurinsäure / Monolaurin /Caprinsäure und Pilze

Auch etliche Hefen, Pilze und Protozoen werden durch die Zufuhr von Laurinsäure oder Monolaurin angegriffen oder inaktiviert.

Protozoen:

Protozoen sind tierische Einzeller die beim Menschen eine Bedeutung als Krankheitserreger haben.

Fazit:

Ein Großteil der Fettsäuren in der Kokosnuss dient nicht nur als Energielieferant, sondern vermag auf einzigartige Weise unseren Körper vor Viren, Bakterien und Pilzen zu schützen.

Die kleine Wahrheit über gesättigte Fette – Kokosfett und Herzkrankheiten

Noch immer herrscht allgemein der Irrglaube, dass der Verzehr gesättigter Fette zu Hypercholesterinämie und einem höheren Risiko für Arteriosklerose führt.

Exkurs Cholesterin

Am Beispiel der Kokosnuss lässt sich sehr gut ersehen, wie sehr zu Unrecht gesättigte Fette als Schuldige für ein hohes Cholesterinaufkommen an den Pranger gestellt werden. Die Kokosnuss liefert eine immense Menge gesättigter Fettsäuren, ist aber cholesterinfrei.

Wie kann das sein?

Ganz einfach: Der Begriff „gesättigte Fettsäure“ ist nicht gleichbedeutend mit dem Begriff „Cholesterin“. Cholesterin ist sind auch kein Bestandteil von gesättigten Fettsäuren, sondern ist eine völlig eigenständige Substanz. Zum Verhängnis wurde den meisten Lebensmitteln mit hohem Aufkommen an gesättigten Fetten lediglich, dass sich eben auch gerade in Diesen ein hoher Anteil an Cholesterin befindet.

Was hat dies zu bedeuten?

Wie beschrieben kam es dazu, dass gesättigte Fette fälschlicherweise für ein erhöhtes Cholesterinaufkommen im Körper verantwortlich gemacht werden. Hypercholesterinämie und besonders ein schlechtes Verhältnis von LDL zu HDL bergen sehr wohl ein erhöhtes Risiko eines Angriffs auf die Gefäße bzw. einer Gefäßverstopfung und somit eines Herz- oder Hirninfarktes. Die Zufuhr gesättigter Fette ist daran allerdings nicht schuld. Meist kann das körpereigene Cholesterinverhältnis durch die Ernährung nur zu einem kleinen Teil beeinflusst werden, da wir über strenge Regulationsmechanismen verfügen, welche unseren Cholesterinspiegel in Schach halten. Starke Fehlernährung oder Erkrankungen der beteiligten Regulatoren können dieses funktionierende System natürlich aus dem Gleichgewicht bringen.

Fazit:

Gesättigte Fette führen NICHT eigenverantwortlich zu erhöhten Cholesterinspiegeln.

Studien mit Kokosnüssen bestätigen dies

Zu denselben oder ähnlichen Ergebnissen kommen Kurup und Rajmoran 1995.

Sie stellten mit der gezielten Zufuhr von Kokosfett keine statistisch signifikante Veränderung bei Gesamtserumcholesterin, HDL-Cholesterin, LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin/ Cholesterin-Quotienten und LDL-Cholesterin/HDL-Cholesterin-Quotienten im Vergleich zum Ausgangswert fest.

Blackburn und Mitarbeiter (1988) zur Folge stellt Kokosfett in Kombination mit genügend anderen Fettsäuren und vor allem Linolsäure hinsichtlich des Cholesterinaufkommens ein neutrales Fett dar.

Kaunitz und Dayrit stellten 1992 fest, dass der Verzehr von Kokosnüssen weder Einfluss auf den Serumcholesterinwert, noch auf die Sterblichkeit oder die koronare Gesundheit hat. Zu negativen Veränderungen kam es bei einer Umstellung von Kokosöl auf Maisöl.

Kritik:

Andere Arbeiten gehen von einem steigenden Cholesterinwert in Verbindung mit der Aufnahme von Kokosfett aus. Bei dem Anstieg handelt es sich aber um HDL, welches eher FÜR die Herzgesundheit arbeitet!

Auch auf die Blut-Triglyceridwerte haben gesättigte Fette weniger Einfluss als z.B. eine stark kohlenhydratlastige Ernährung, die mit der Zeit in einer Desensibilisierung der Insulinrezeptoren endet. Die Rede ist hier von der Entstehung der Volkskrankheit Nummer 1, dem Diabetes mellitus Typ II.

Fazit:

Kokosfett birgt kein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Herzkrankheiten!

Anmerkung des Autors

Wer mehr zum Thema Cholesterin wissen möchte, sei angehalten sich mit meinem BLOG zum Thema Cholesterin zu befassen:

Cholesterin – Missverständener Sündenbock der Ernährungsgeschichte

Cholesterin – Missverständener Sündenbock der Ernährungsgeschichte 2

Interessant:

Neue Forschungen bringen die Bildung von atherosklerotischem Plaque auch in Verbindung mit bestimmten Viren und Bakterien und deren entzündungsförderndem Charakter. Da die in Kokosfett enthaltene Laurinsäure, Monolaurin und Caprinsäure gegen all diese Erreger ankämpfen, besteht mit der Zufuhr von Kokosfett womöglich sogar die Möglichkeit, koronare Herzerkrankungen zu vermeiden.

Transfettsäuren

Karzinogenes (krebserregendes) Potential geht von mutierten Fettsäuren, den sog. Transfettsäuren aus. Sie werden anstelle von „gesunden“ Fettsäuren als Lipide in unsere Zellen eingebaut. Die Zellen entarten auf diese Weise und es entsteht eine Krebszelle.

Transfettsäuren kommen auch in der Natur vor. Diese Art ist jedoch ungefährlich.

Künstlich hergestellte Transfettsäuren entstehen bei starkem Erhitzen oder Härten ungesättigter Fettsäuren. Der Nachteil ungesättigter Fettsäuren besteht hier darin, dass sie aufgrund ihres Charakters eine deutliche niedrigere Hitzebeständigkeit aufweisen. Diese Eigenschaft lässt sie schnell zu den gefährlichen Transfettsäuren mutieren.

Gesättigte Fette weisen eine deutlich bessere Hitzebeständigkeit auf, folglich ist hier das Risiko der Entstehung von Transfettsäuren verringert.

Fazit:

Bei der Verwendung von Kokosfett zum Kochen, Backen oder Braten besteht ein deutlich verringertes Risiko der Entstehung von Transfettsäuren und so ein verringertes karzinogenes Risiko.

Interessant:

Der MCT-Anteil in Kokosfett kann helfen, Krebstumore schrumpfen zu lassen.

Allergien und Ballaststoffe

Viele Menschen leiden heutzutage unter einer Lebensmittelunverträglichkeiten wie z.B. der Glutenunverträglichkeit und müssen von daher beispielsweise auf weizenhaltige Produkte verzichten. Kokosmehl bietet hier eine glutenfreie Alternative, die zudem noch äußerst reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen ist.

Interessant:

Kokosöl kann ohne Gallensäuren absorbiert werden. Eine beschwerdefreie Zufuhr ist aus diesem Grund auch bei Fettstoffwechselstörungen möglich!

Kokosfett und Alzheimer

Es scheint, dass die mittelkettigen Triglyceride (MCT) in Kokosfett eine positive Wirkung auf Alzheimer haben. Sie wirken prophylaktisch, helfen dabei Symptome zu mildern und den Zustand der Patienten zu verbessern.

Das Besondere an MCT ist, dass Sie von Körper nicht zum Einbau in die Adipozyten herangezogen werden, sondern der Energiegewinnung dienen. Im Falle der Versorgung des Gehirns, welches auf Glukose angewiesen ist, findet hier die Umwandlung in das Ersatzsubstrat „Ketonkörper“ statt. Von Ketonkörpern kann sich das Gehirn alternativ zu Glukose ernähren.

Die Gehirne von Alzheimerpatienten scheinen bereits in frühen Stadien Glukose nur noch unzureichend zu verwenden. Ohne regelmäßige Zufuhr sterben Gehirnzellen, ähnlich wie sie es tun, wenn Sauerstoffmangel herrscht. MCT und die daraus produzierten Ketonkörper leisten hier Abhilfe.

Fazit:

Mittelkettige Triglyceride der Kokosnuss dienen der Herstellung von Ketonkörper und helfen nachweislich dabei, vor Alzheimer zu schützen und Symptome zu mildern.

Interessant:

Auch ohne Alzheimer dienen MCT in Kokosfett hervorragend zur Versorgung des Gehirns mit Energie und sorgen so für Leistungserhalt auch in Zeiten einer hypokalorischen Ernährung!!

Interessant:

Auch insulinresistente Zellen können sich über MCT insulinunabhängig ernähren.

Interessant:

Auch die Verfügbarkeit von Omega-3 Fettsäuren im Gehirn erhöht sich bei Gegenwart von MCT und schützt so vor degenerativen Vorgängen.



Zusammenfassung

Im heutigen Artikel habe ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die Kokosnuss vorgestellt.

Das Faszinierende an der Kokosnuss ist, dass man wirklich alles an ihr einer bestimmten Verwendung zuführen kann. Vom Garn über das Trinkgefäß zum Flüssigkeitsersatz und der hochwertigen Fettquelle ist alles dabei.

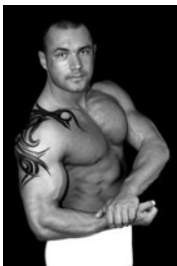
Fest steht, dass die Kokosnuss ein Fettlieferant ist, welcher mit einer außerordentlichen Fettsäurebilanz aufwarten kann. Trotz des hauptsächlichsten Anteils an gesättigten Fettsäuren muss das Fett der Kokosnuss als gesundheitsförderlich eingestuft werden und kann durchaus in der täglichen Ernährung verwendet werden.

Bei einer Aufnahme von etwa 3-4 Esslöffeln täglich ist eine gute Verträglichkeit zu erwarten und positive Veränderungen können sich einstellen. Bei Menschen mit neurologischen Erkrankungen haben Tagesdosierungen von 8-10 Esslöffel positive Resultate erbracht.

Kokosnuss und Sport

Auch als Lebensmittel für Sportler kann die Kokosnuss durchaus befürwortet werden, besonders Kokosfett. Es dient der Gesunderhaltung, indem es gegen Viren und Bakterien ankämpft. Außerdem stellt es eine hohe Menge an MCT zur Verfügung. MCT sind einigen als eigenständiges Supplement bekannt, welches als Energieträger dient, der keinen Einfluss auf den Insulinspiegel hat und auch nicht in die Adipozyten eingeschleust wird. Hier kann man sich mit einigen Löffeln Kokosfett pro Tag oder aber auch gerne einiger Stücke Kokosfruchtfleisch körperlich und auch geistig fit halten und zudem noch seine Kalorienbilanz aufwerten.

Es ist also abschließend durchaus möglich, dass es der Sportler war, der die Kokosnuss geklaut hat



In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Erfolg!

Sportliche Grüße

Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 4.8/6 (4 votes cast)



Drucken

Tags: [Cocos](#), [Kokos](#), [Kokosnuss](#), [MCT](#), [mittelkettige Triglyceride](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben