



Gesundheits-Oase

Fit mit Fett -

Brauchen wir überhaupt Fett?

Die Hauptmasse des Gehirns besteht aus Myelin, wovon 87 % Phospholipide sind, bestehend aus gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren.

Fettlösliche Vitamine können nur bei ausreichendem Fettangebot absorbiert werden.

Generell ist eine zu geringe Fettaufnahme ungesund.

Fetteiche Nahrung schmeckt besser, wird langsamer verdaut und sättigt nachhaltiger.

Fett ist ein Geschmacksverstärker und ein Konservierungsmittel.



Wichtig ist die Auswahl des richtigen Fettes:

Heute verzehren wir 20mal mehr Omega-6-Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren. Man weiss, dass unsere Gesundheit bei einer solch einseitigen Versorgung Schaden nimmt. **Als optimal gilt das Verhältnis 4 zu 1**, das heisst: **4 Omega 6 zu 1 Omega 3**

Fällt der Verbrauch von Omega-6-Fettsäuren zu hoch aus, muss auch der Anteil der Omega-3-Fettsäuren erhöht werden, um das Verhältnis von 4 zu 1 einigermaßen zu halten. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig als Schutz der Gefässe und des Herzens, sowie für Knochen, Gelenke und Augen.

In Fischöl sind hohe Dosen Omega-3 enthalten. Bei den Fischöl-kapseln sind jedoch oft Reste von Quecksilber enthalten, zudem ist es ein denaturiertes Produkt.

Sinnvoller ist es deshalb, die Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen zu beziehen. Eine vorzügliche pflanzliche Quelle ist das L e i n ö l - [Shop](#). Hier muss auf gute Qualität und Frische geachtet werden, am besten biologisch und frisch gepresst.

Ersetzt man in der Nahrung Omega-6-Fettsäuren teilweise durch Kokosfett, so verschiebt sich das Verhältnis zu Gunsten der Omega-3-Fettsäuren. [SHOP](#)

Transfette

Transfette, wie sie bei der Härtung von Pflanzenölen bei der Raffination oder industriellen Herstellung von Fertigerzeugnissen entstehen, sind äusserst gefährlich!

Transfettsäuren finden sich vor allem in Backwaren (Berliner, Blätterteig, Guetzli, Chips, Fritten, Tiefkühlpizzas, Suppen, Riegeln, Backmargarine, Wurst, Back- Bratfetten und vielen anderen Convenience- Produkten.

Achtung wenn auf dem Etikett steht „Teil- oder gehärtete Fette! Deklaration ist jedoch (noch) nicht Pflicht. Deshalb Vorsicht bei Fertigprodukten und langer Haltbarkeit!

Margarine

Transfette haben praktische Vorteile - **jedoch nicht für den Körper!!**

Fester als ungehärtete Fette, höhere Schmelztemperaturen, dadurch besser haltbar.

Margarine ist - wenn sie nicht mit einem hohen Anteil Kokos- oder Palmfett hergestellt ist - bei Raumtemperatur nur streichfest, weil die in ihr enthaltenen Fette **teilweise gehärtet wurden. Sie enthält also Transfette - und oft ist ihr Anteil sehr hoch!**

Kokosöl

Besonders hervorgehoben werden soll hier das Kokosöl mit seinen vielen Vorzügen! Lange Zeit war das Öl der tropischen Nuss „out“. Es wurde in den Medien schlecht gemacht: «zu viele ungesättigte, herzbelastende Fettsäuren» hiess es. Die Konsumenten des Öls in den Heimatländern der Palme machten allerdings ganz andere Erfahrungen, und zwar durchwegs positive. Keine Spur von erhöhtem Cholesterin, Arteriosklerose oder erhöhten Herzinfarkt-raten.

Inzwischen glaubt man sogar an vorbeugende Schutzwirkungen gerade bei diesen Leiden. So etwa durch den Gehalt an **Laurinsäure** (50 Prozent). Ausserdem enthält Kokosöl so genannte **MCT-Fette** (mittelkettige Triglyceride), denen man günstige Effekte auf die Gefässe nachsagt. *Das Kokosöl sollte jedoch nicht raffiniert oder gehärtet sein, sondern frisch, nativ und kalt gepresst, damit es seine vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften behält.*

Kokosnussöl erweist sich als Grenzgänger: Bei Temperaturen unter 25 Grad ist es fest (Fett), darüber wird es flüssig (Öl).

Kokosöl ist fast **das einzige native Öl, welches hoch erhitzt werden kann (bis zu 230 Grad)**. Ist also wie kaum ein anderes Fett ideal zum Backen, Braten und Frittieren. [SHOP](#)

Wenn ungesättigte Fette erhitzt oder chemisch gehärtet werden, entstehen die berühmt-berühmtesten Transfettsäuren!

Sie tun Ihrem Körper einen grossen Gefallen, wenn Sie nie mehr ungesättigte Fette wie Sonnenblumen-, Oliven-, Sesam-, Sojaöl erhitzen!

Es gibt nur wenige Fette, die sich zum Erhitzen eignen: Kokosöl, Ghee-Butter (gehärtete Butter in Asien verwendet) oder Erdnussöl.

Aufbau der Fettsäuren- Molekülketten

Der Aufbau der Fettsäuren bestimmt ihre unterschiedlichen Eigenschaften.

Vor allem vier Unterscheidungsmerkmale sind von Interesse:

- 1) wie lange sind die Moleküle der Fettsäuren?
- 2) Sind die Fettsäuren gesättigt, einfach oder mehrfach ungesättigt?
- 3) Bei den ungesättigten Fettsäuren ist es wichtig zu unterscheiden, ob sie in der natürlichen, gekrümmten Cis-Form oder in der unnatürlichen, geraden Trans-Form vorliegen
- 4) Neigen die Fettsäuren dazu, freie Radikale zu bilden?

Inzwischen stellt sich sogar heraus: die ungesättigten Fettsäuren sind keineswegs so uneingeschränkt gesund, wie man lange geglaubt hat.

Sie sind aus drei Gründen problematisch:

- 1) sie neigen zur Bildung von Trans-Fettsäuren
- 2) sie neigen zur Bildung von freien Radikalen
- 3) sie fördern die Entstehung von Übergewicht

Transfette - Wieso so gefährlich?

Die Transfette führen z.B. dazu, dass die roten Blutkörperchen das Bauchspeicheldrüsenhormon Insulin nicht mehr so gut an sich binden können und tragen so zur Entwicklung von Diabetes bei.

Sie lassen die roten Blutkörperchen zusammenkleben, erhöhen das Herzinfarkttrisiko deutlich.

Die Transfette werden in die Zellwände eingebaut. Diese werden durchlässiger und labiler.

Der Anteil des Verzehrs an Transfettsäuren liegt bei vielen Konsumenten bei 15 Gramm am Tag und mehr. Und oft bekommen gerade jene am meisten ab, die versuchen sich mit Margarine oder pflanzlichen Ölen möglichst gesund zu ernähren.

Aber auch viele Kinder und Jugendliche der Fastfood-Generation werden den Transfetten stark ausgesetzt. Selbst Säuglinge sind nicht davon verschont, da sie schon durch die Muttermilch davon abbekommen. Diese können sogar in die Zellwände der Gehirnzellen eingebaut werden, und dort Schäden anrichten.

Würde man **Kokosfett** oder **Butter** verwenden, so wäre diese Gefahr wesentlich geringer. Butter sollte jedoch nicht hoch erhitzt werden!!

Naturbelassene, native Fette und Öle

Immer mehr Interesse in der Forschung finden die in nativen, also naturbelassenen Fetten und Ölen, reichlich enthaltenen Sterine.

Dabei handelt es sich um Cholesterin- ähnliche Verbindungen, denen - im Gegensatz zur tierischen Variante - überaus positive Eigenschaften im Hinblick auf Prävention von Herzkrankheiten und Krebs zugeschrieben wird.

Kokosöl- Virgin Coconut Oil (VCO)

Aufgrund des sanften Herstellungsprozesses enthält VCO noch die natürlichen Konservierungsstoffe, die jahrelang verhindern, dass das Öl ranzig wird, solange der Restwassergehalt niedrig genug, und die fettzersetzenden Lipasen und Lipoxidasen abgetötet sind.

Mit drei bis fünf Jahren besitzt VCO die längste Lagerfähigkeit unter allen Speiseölen.

Olivenöl folgt mit grossem Abstand von ca. 2 Jahren. VCO bleibt ausserdem von Temperaturen unbeschädigt, wie sie beim gewöhnlichen Kochen oder Braten auftreten, wenn sich andere pflanzliche Speiseöle durch Bildung von Transfettsäuren längst in gefährliche Gifte verwandeln!!!

Kokosöl ist zudem ein wirksames, natürliches Lebensmittel gegen Viren, Pilze und Bakterien. Es regt zudem den Stoffwechsel an, fördert den Fettabbau und verhindert Fettansatz und gibt schnelle Energie.

Die Laurinsäure, die mit 48 bis 53 % Hauptbestandteil von Kokosnussöl ist, ist eine mittelkettige Fettsäure mit 12C- Atomen.

Der Effekt wird noch kräftig verstärkt durch das Vorhandensein von **Kaprin- , Capryl- und Capron-Säure** (mit sogar noch kürzeren Molekülketten). Diese machen weitere 18 bis 24 % des kalt gepressten Öles aus.

VCO ist in der Tat das einzige Öl, das einen so hohen Bestandteil an mittel- und kurzkettigen Fettsäuren besitzt, gefolgt von Palmkernöl und Butter.

Dies erklärt, warum VCO nicht zur Bildung von Fettgewebe beiträgt. Es wird bei der Verdauung direkt zur Leber geschickt, wo es unverzüglich in Energie umgewandelt wird, anders als die anderen Fette, welche durch Lipoproteine zuerst aufgeschlüsselt werden müssen.

Ein weiterer positiver Aspekt bei der Verdauung von VCO ist, dass weder die sonst zur Emulgierung und Aufbrechung des Fettes benötigte Galle, noch die Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse benötigt werden. So spart der Körper wertvolle Substanzen.

Viele Menschen neigen mit zunehmendem Alter sowieso unter geringem Gallenfluss und die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse lässt zunehmend nach.

Die mittelkettigen Fettsäuren in VCO feuern den Metabolismus mehr an als Proteine, so dass noch mehr Kalorien verbrannt werden können! Daher der Gewichts-Abnahme-Effekt.

VCO kann nicht nur leicht absorbiert und schnell verbrannt werden, sondern es ermöglicht sogar die rückstandsfreie Verdauung schwer verdaulicher, langkettiger Fettsäuren. Es ist deshalb ein grosser Vorteil für alle, welche tierische oder schwer verdauliche Fette zu sich nehmen, auch immer Kokosöl zu verwenden.

VCO wird so schnell verdaut wie Kohlehydrate. Der Unterschied ist jedoch, dass es den Blutzuckerspiegel nicht hinaufschnellen lässt. **Für Diabetiker ein grosses Plus.**

Kokosöl kann auch die **Leber** gegen Alkoholschäden schützen und das Immunsystem stärken.

VCO besitzt antibakterielle, antivirale, antiprotozoale und antiparasitsche Eigenschaften (Laurinsäure).