

Kokosfett hat gegenüber allen anderen natürlichen Fetten mehrere wichtige Vorteile:

1. Es besteht weitgehend zu 92% aus gesättigten Fettsäuren. Diese sind ausgesprochen stabil und werden weder durch Hitze (bis ca. 170°C), noch durch Licht oder andere Faktoren geschädigt. Es kann also gut zum Braten, Backen, Kochen und Frittieren verwendet werden. Selbst von den restlichen 8% sind 6% einfach ungesättigte Fettsäuren, die ebenfalls recht stabil sind.
  2. Die gesättigten Fettsäuren im Kokosfett sind zu über 70% mittelkettige Fettsäuren, welche einige bemerkenswerte Eigenschaften haben.
  3. Den grössten Anteil hat dabei die **Laurinsäure**, mit ca. 50%. Sie hat vor allem antipathogene Fähigkeiten, wirkt gegen eine ganze Reihe von Bakterien und Viren und ist so wirksam, dass auch die Muttermilch einen hohen Anteil Laurinsäure enthält um das Immunsystem des Säuglings zu unterstützen. Sie ist einer der wenigen Stoffe, die überhaupt gegen Viren wirken.
  4. Die ebenfalls im Kokosfett enthaltene **Caprylsäure** wirkt zudem gegen Pilze wie Candida Albicans und andere, sodass Kokosfett durch seine breite Wirkung das Immunsystem umfassend unterstützen kann.
  5. Mittelkettige Fettsäuren haben einen weiteren Vorteil: Sie werden im Gegensatz zu den langkettigen leichter verdaut und eignen sich deshalb für alle, die Probleme mit der Verdauung von Fett haben.
  6. Sie werden vom Körper vorzugsweise zur schnellen Produktion von Energie in der Leber verwendet, statt als Speicherfett in den Fettdepots des Körpers abgelagert zu werden. Sie finden sich auf Grund dieser positiven Eigenschaft inzwischen häufig sowohl in der Kranken- als auch in der Sporternährung, da sie einerseits schnell Energie liefern, aber andererseits dabei den Blutzuckerspiegel nicht belasten.
  7. Und da sie zudem nicht die schilddrüsenunterdrückende Wirkung einiger ungesättigter Fettsäuren haben, tragen sie zweifach zur Vermeidung von Übergewicht bei.
- Angesichts dieser wichtigsten positiven Eigenschaften von Kokosfett erstaunt es nicht, dass Kokosfett über Jahrhunderte in der traditionellen Ernährung überall dort verwendet wurde, wo die Kokosnuss natürlich vorkommt. Auch in der europäischen Küche wurde es über viele Jahrzehnte oft und gerne verwendet bis die unberechtigte Angst vor gesättigten Fettsäuren dazu führte, dass es immer mehr durch die viel weniger gesunden gehärteten Pflanzenfette ersetzt wurde.

### Kokosöl in der Küche

Kokosnussöl bringt von Natur aus eine Reihe günstiger Eigenschaften mit: Es ist aufgrund seiner Zusammensetzung ein sehr hitzestabiles Pflanzenöl und lang haltbar. Während andere Pflanzenöle durch Hitze, Licht und Luft sehr leicht geschädigt werden und zur Bildung gesundheitsschädlicher Stoffe neigen (z.B. freie Radikale, die Haut und Körperzellen angreifen, Transfettsäuren, die Blutgefässe schädigen), bleibt Kokosfett auch bei hohen Temperaturen stabil und verändert sich nicht negativ. Nicht nur für Menschen, die aufgrund einer Allergie oder Unverträglichkeit weder Milch noch Butter vertragen, ist Kokosnussöl eine echte Alternative, da es frei von Lactose ist.

### Kokosöl für die Gesundheit

Dass Kokosnüsse nur dann gesundheitsgefährdend sind, wenn sie einem auf den Kopf fallen, zeigen die Bewohner in tropischer und subtropischen Gebieten. Überall dort werden seit Jahrtausenden Kokosnüsse gegessen und es wird traditionell mit Kokosöl gekocht. In Kombination mit Reis, Fisch, Gemüse und Obst, sichert die Kokosnuss dort eine gesunde Ernährung.

Es erhöht keineswegs das Risiko für Arterienverkalkung oder Herzinfarkte. Die häufen sich erst, seit es dort vermehrt Weissmehlprodukte, Sojaöl und z.B. Cola usw. gibt. Fest steht, dass die durch Kokosöl verursachte Cholesterinspiegelerhöhung erstens individuell unterschiedlich ausfällt und zweitens vermutlich günstig ist, weil sie vor allem das „gute“ Cholesterin betrifft. Die Fettsäure, die das stärkste Potenzial zur Erhöhung des „guten“ Cholesterins hat, heisst Laurinsäure. Sie macht rund 50% des Kokosöl's aus und ist auch in Milch (Muttermilch) enthalten. Kokosöl besteht zu einem Grossteil aus sogenannten mittelkettigen Fettsäuren, die weniger Kalorien liefern als die langen Fettsäuren, die z.B. in Sonnenblumen oder Maiskeimöl dominieren (pro Gramm Fett 1 Kalorie weniger). Zudem werden die Fettsäuren des Kokosöl's bevorzugt zur Energiegewinnung genutzt und vom Körper kaum in Speckpölsterchen eingelagert. Das heisst nun nicht, dass man von Kokosöl nicht zunimmt oder gar automatisch abnimmt, denn es kommt auf die gesamte Kalorienaufnahme an. Ist die zu hoch, nimmt man zu, egal, woher die überschüssigen Kalorien stammen. In vernünftigen Mengen verzehrt, kann Kokosöl beim Abnehmen oder Gewicht halten helfen. Dazu trägt auch bei, dass die mittelkettigen Fettsäuren im Kokosöl die Wärmebildung im Körper etwas anregen und zwar stärker als andere Fette dies vermögen. Auf diese Weise „verpufft“ ein Teil der Kalorien ungenutzt, anstatt auf den Hüften zu landen.

### Kokosöl für Haut und Haar

Kokosöl ist ein bewährtes Mittel zur Pflege von Haut und Haaren. Seine Bestandteile sind in der kosmetischen Industrie unverzichtbar für Seifen, Shampoos und Hautpflegemittel. Auch in Naturkosmetikprodukten spielt hochwertiges Kokosöl aufgrund seiner pflegenden und schützenden Eigenschaften eine Rolle. Kokosfett dringt besonders rasch in Haut und Haar ein und schützt anhaltend vor Feuchtigkeitsverlusten. Gegenüber Cremes mit anderen Pflanzenölen hat es den Vorteil, dass es nur sehr wenig ungesättigte Fettsäuren enthält. So können kaum schädlichen Radikale entstehen, die die Haut angreifen. Regelmässig ins Haar einmassiert, pflegt es nicht nur, sondern soll auch gegen Schuppen helfen.

*NARDIAS-Natürlich Kokosnuss mit Sitz in Appenzell und Philippinen. Besuche auf der Insel willkommen.* [www.nardias.ch](http://www.nardias.ch)  
Weitere Produkte sind: Kokosmehl, Kokoszucker, Kokosriegel, Pflegecreme, CocoSchoggo, CocoBee, CocoJam, CocoButter etc.

