

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Oktober 2015 -

Wie gesund ist Kokosöl?

Kokosöl ist bereits sehr lange Bestandteil von Plattenfetten, die auf Grund ihres hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren eher nicht empfehlenswert sind. In letzter Zeit hat es sich jedoch vor allem in der Naturkostbranche einen Namen gemacht, da es sich positiv auf die Gesundheit auswirken soll. Müssen wir umdenken?

Warenkunde

Kokosfett ist in Form der „Plattenfette“ (unter dem Markennamen Palmin) bekannt. Neue Produkte, die überwiegend im Biohandel angeboten werden, werden als Kokosöl bezeichnet, oft auch mit den Zusätzen „virgin“ oder „nativ“.

Unverarbeitetes Kokosfett kann direkt als Streichfett verwendet werden. Durch den niedrigen Schmelzpunkt, der bei 23 bis 26 °C liegt, ist Kokosöl in unseren Breitengraden meistens cremig-fest. In den Herkunftsländern, beispielsweise Philippinen, ist es in der Regel flüssig. Daher kommt die Bezeichnung Kokosöl.

Verwendung in der Küche

Neben vielseitiger Verwendung bei der Herstellung von Kosmetika, in Technik und Industrie eignet sich Kokosfett als hoch erhitzbares Öl zum Kochen, Braten und Backen.

Unverarbeitetes Kokosfett kann auch direkt als Streichfett verwendet werden.

Inhaltsstoffe und gesundheitliche Wirkung

Kokosöl kennzeichnet sich durch einen hohen Gehalt an mittelkettigen Fettsäuren (ca. 70 %), insbesondere der Laurinsäure. Laurinsäure sowie andere mittelkettige Fettsäuren sind für Stabilität, Konsistenz und die hohe Erhitzbarkeit eines Öls verantwortlich. Außerdem zeigen sie vielfältige gesundheitliche Wirkungen:

- **Diätetik:** Mittelkettige Fettsäuren (MCT-Fette) werden anders vom Körper aufgenommen und verstoffwechselt als langkettige Fettsäuren (LCT-Fette). Die meisten unserer Nahrungsfette sind langkettig (z. B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Rindertalg). Vor allem bei Störungen der Fettverdauung sowie Verstoffwechslung, z. B. Bauspeicheldrüsen- oder Dünndarmerkrankungen, werden MCT-Fette in der Diätetik eingesetzt. Auch bei der Behandlung von Epilepsie bei Kindern finden sie in Form von Kokosöl Anwendung. MCT-Fette können zu Übelkeit und Durchfall führen. Deshalb sollten nur ca. 60 g täglich aufgenommen werden.

- **Adipositas:** Kokosöl wird empfohlen, um eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht zu unterstützen, da MCT-Fette eine höhere Sättigung haben und nicht ins Depotfett eingelagert werden. Trotzdem sollte auch dieses Fett nur in Maßen genossen werden (höchstens 60 g/Tag). Ob Kokosöl für eine langfristige Gewichtsreduktion geeignet ist, ist noch nicht wissenschaftlich gesichert.
- **HDL-Cholesterin:** Kokosöl erhöht den Cholesterinspiegel, jedoch vorwiegend das gute Cholesterin, sodass sich ein günstiges Verhältnis von Gesamt- zu HDL-Cholesterin ergibt.
- **Weitere Bedeutung:** Bestandteile der Kokosnuss wirken gegen Thrombose, gegen Bakterien, gegen Viren, gegen Pilze. Trotz der wissenschaftlichen Bestätigung findet sich kaum Kokosnuss in der modernen Medizin.
- **Transfettsäuren:** Ursprünglich bestanden Plattenfette aus einer Mischung von Kokos- und Palmfett, aber auch reinem Kokosfett. Als Plattenfett wird das Fett gehärtet, wodurch Transfettsäuren entstehen. Transfettsäuren stellen eine erhöhte Gesundheitsgefahr dar, da sie zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können. Sie erhöhen das „schlechte“ Cholesterin (LDL) im Blut.
Anstelle der gehärteten Plattenfette kann auf raffiniertes oder ungehärtetes Kokosfett im Handel zurückgegriffen werden.

Fazit:

Kokosfett wurde in unserer westlichen Welt lange als ungesund eingestuft, in weitgehend unverarbeiteter Form rückt Kokosöl verstärkt in unser Bewusstsein. Die Wissenschaft beginnt verstärkt zu forschen, seitdem immer mehr natives Kokosöl auf den Lebensmittelmarkt gelangt. Neben den gesundheitlichen Vorteilen von Kokosöl bereichert es mit seinem fein-aromatischem exotischen Kokosgeschmack unsere Küche. Es harmoniert mit Süßspeisen, Kuchen, Keksen ebenso wie in Kombination mit Gemüse, wie Kürbis und Möhre. Kokosöl kann andere Speisefette, z. B. Rapsöl, aufgrund des Fettsäuremusters nicht komplett ersetzen. Deshalb empfiehlt sich eine Mischung aus verschiedenen Fetten. Beispiel: Olivenöl für Salate, Rapsöl zum Anbraten; Kokosfett als Brotaufstrich sowie zum Anbraten von Speisen.

Grüner Smoothie

für 2 Portionen

Zutaten:

1	Banane
1	Apfel oder Mango
1 Handvoll	Mangold oder Blattspinat
½ TL	Kokosöl
100 ml	Apfelsaft
100 ml	Wasser

So wird's gemacht:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.
- Obstsorten können frei gewählt werden. Auch die Mengenangaben beim Apfelsaft und Wasser sind ungefähre Angaben und geschmacksabhängig.

Literatur: Knackpunkt Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, August 2015, www.chefkoch.de, www.wikipedia.de

Herbstliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner