



## Kokosöl bessert Entzündungen im Darm

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 17 Februar 2020

Bestimmte pflanzliche Öle und Fette helfen dabei, entzündliche Prozesse im Darm zu lindern und könnten daher Patienten mit Morbus Crohn helfen, ihre Symptome zu bessern. Forscher entdeckten nun, dass Kokosöl Darmentzündungen hemmen kann und daher bei entsprechenden Erkrankungen in die Ernährung integriert werden könnte.

### Kokosöl für den Darm

Für Menschen mit Morbus Crohn könnte eine Ernährung mit bestimmten Fetten zu einer Symptomlinderung führen - aber nur, wenn die verzehrten Fette pflanzlicher Herkunft sind - so Forscher bei der Jahreskonferenz *Digestive Disease Week* in Chicago, die eine entsprechende Studie durchgeführt hatten.

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass eine Ernährung, die aus reichlich Kokosöl, Kakaobutter und anderen pflanzlichen Fetten bestand, die Zusammensetzung der Darmflora ändern kann. Die Darmflora wurde dabei auf eine Weise verändert, dass es bei Mäusen mit Morbus Crohn zu einer Abnahme der entzündlichen Prozesse im Darm kam.

Wir haben bereits hier ([Kokosöl – gesund und lecker](#)) erklärt, dass die Fettsäuren des Kokosöls zwar zu einem grossen Teil antimikrobielle Wirkung aufweisen, für die nützlichen Darmbakterien jedoch unschädlich sind, so dass es offenbar durch das Kokosöl zu einer Reduzierung der entzündungsfördernden Darmbakterien kommt.

## Kokosöl bei Morbus Crohn

Laut Studienautor Alexander Rodriguez-Palacios von der *Case Western Reserve University* in Cleveland weisen die vorliegenden Ergebnisse darauf hin, dass Patienten mit Morbus Crohn ihre Krankheit lindern können, wenn sie einfach nur die Art des Fettes in ihrer Ernährung ändern und z. B. verstärkt auf Kokosöl zurückgreifen.

Morbus Crohn zählt zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, die gemäss des *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases* allein in den USA schätzungsweise mehr als eine halbe Million Menschen betrifft. In Europa sollen es um die 1,5 Millionen Betroffene sein. Meist bricht die Krankheit in den Zwanzigern bis Mitte Dreissig aus, kann aber auch noch jenseits der Sechzig zum ersten Mal in Erscheinung treten.

Bei Morbus Crohn können verschiedene Darmabschnitte betroffen sein. Meist ist es der untere Dünndarm oder Teile des Dickdarms. Die Krankheit äussert sich mit Schmerzen, Bauchkrämpfen, Durchfall, Gewichtsverlust, Müdigkeit, Übelkeit und einer Blutarmut.

Heilung ist von Seiten der Schulmedizin bislang nicht zu erwarten. Man erhält lediglich entzündungshemmende Medikamente, die zur Linderung der Symptome führen. Die vorliegende Studie nun unterstützt die These, dass vielmehr bestimmte Ernährungsmassnahmen die Krankheit dauerhaft bessern könnten.

\* Natives Kokosöl finden Sie [hier unter diesem Link](#).

## Einfluss von Kokosöl auf die Darmflora

Dr. Rodriguez-Palacios analysierte mit seinem Team die Wirkung zwei verschiedener Ernährungsformen auf an Morbus Crohn erkrankten Mäusen. Eine Gruppe erhielt eine fettreiche Ernährung, die u. a. Kokosöl und Kakaobutter enthielt, also ausschliesslich pflanzliche Fette. Die andere Gruppe erhielt eine normale Ernährung.

In der Kokosöl-Gruppe stellte man - im Vergleich zur normal essenden Gruppe - eine um 30 Prozent reduzierte Zahl der Bakterienstämme im Darm der Mäuse fest. Eine Ernährung mit Kokosöl kann also offenbar die Diversität der Darmflora verändern, was bedeutet, dass nicht die Gesamtzahl der Bakterien verändert wird, sondern lediglich die Zahl der Bakterienstämme.

## Kokosöl: Schon normale Verzehrsmengen lindern Darmentzündungen

Wichtig ist jedoch, dass es sich um sog. "gute" Fette handelt, die man in die Ernährung einbaut. Ihr Verzehr führte auch bei kleinen Mengen zu einer Reduzierung der Darmentzündung.

Morbus-Crohn-Patienten brauchen nur schlechte Fette gegen gute Fette auszutauschen und davon normale Mengen zu essen", berichtete Dr. Rodriguez-Palacios.

In einem nächsten Schritt will man nun untersuchen, welcher Stoff es genau ist, der in den Fetten die erwünschte Auswirkung auf die Darmflora hat. Ausserdem soll getestet werden, welche Darmstämme sich als so fettliebend erweisen und daraufhin die entdeckte entzündungshemmende Wirkung auf den Darm ausüben. Daraus könnte sodann ein Probiotikum zur Behandlung von Morbus Crohn entwickelt werden, erklärte Dr. Rodriguez-Palacios.

Natürlich bedeute die Studie nicht, dass eine Ernährung mit viel Kokosöl für jeden Betroffenen die ideale Ernährung darstelle, betont der Wissenschaftler. Denn es gäbe nie nur die eine richtige Ernährung, die bei allen Patienten gleichermassen funktioniere. Ernährung ist eine sehr individuelle Angelegenheit und jeder reagiert anders. Nichtsdestotrotz sei das Herausfinden der individuell passenden Ernährung eine Chance, die wenigstens einem Teil der Patienten dabei helfen könne, auf nebenwirkungsreiche Medikamente zu verzichten oder diese zu reduzieren.

\* Natives Kokosöl finden Sie [hier unter diesem Link](#).

## Kokosöl in den Schlagzeilen des Mainstreams

Falls Sie die im Juni 2017 kursierenden Schlagzeilen des Mainstreams gelesen haben, in denen Kokosöl als schädlich und schlecht für das Herz-Kreislauf-System bezeichnet wurde, so möchten wir an dieser Stelle auf die diesen Schlagzeilen zugrundeliegende Studie der *American Heart Association* hinweisen, die am 15. Juni im Fachmagazin *Circulation* erschienen war.

Im Mittelpunkt stand dort mal wieder der Cholesterinspiegel – und dieser wird nach wie vor als massgebliche Ursache für Herz-Kreislaufprobleme angesehen (wenn er zu hoch ist).

Man stellte fest, dass Kokosöl den LDL/HDL-Quotienten verbessert und den Triglyceridspiegel senkt, was bis vor kurzem noch als vorteilhaft für die Herz-Kreislauf-Gesundheit gewertet wurde. Da man aber aufgrund neuerer Erkenntnisse davon ausgeht – so die Forscher – dass nur der LDL-Spiegel, nicht aber der HDL-Spiegel und daher auch nicht mehr der LDL/HDL-Quotient ein Marker für den Zustand der Herz-Kreislauf-Gesundheit sei, rate man von Kokosöl ab. Allerdings würde es den Cholesterinspiegel nicht so stark erhöhen wie etwa Butter. Ausserdem wisse man nicht, wie sich das Kokosöl konkret auf die Herzgesundheit auswirke, geben die Forscher zu, da es dazu noch keine Studien gäbe.

## Warum Naturstämme, die viele Kokosnüsse essen, so gesund sind

Man hatte in vorliegender Arbeit ausschliesslich auf die Effekte einzelner Fette geachtet. Die übrige Ernährung der jeweiligen Personen war uninteressant. Im April 2016 jedoch war bereits eine Übersichtsarbeit (in *Nutrition Reviews*) erschienen, die die Angelegenheit eigentlich längst umfassend erklärt hatte.

Darin heisst es:

Oft werden epidemiologische Belege (Bevölkerungen, die schon immer reichlich Kokosprodukte verzehrt hatten) dafür angeführt, dass Kokosöl keine negativen Effekte auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit hat. Doch ist hier zu bedenken, dass Naturvölker entweder Kokosnüsse essen (also das Kokos"fleisch") oder Kokosmus bzw. Kokosmilch. Kokosöl hingegen ist ein relativ neues Phänomen. Darüber hinaus bestand die Ernährung von Naturstämmen in den Tropen nicht nur aus Kokosnüssen. Diese waren lediglich ein Teil einer insgesamt gesunden und naturbelassenen Ernährung, in der keine oder nur sehr wenige industriell verarbeitete Lebensmittel auf den Tisch kamen. Sobald dieselben Menschen jedoch Zugang zu den Produkten der Lebensmittelindustrie erhielten und ebenfalls zu Fast Food, Konserven und Fertigprodukten griffen, wurden auch sie übergewichtig und begannen zu kränkeln."

## Die Qualität der Gesamternährung zählt

Es kommt daher - wie immer - nicht auf ein einziges Lebensmittel an, das uns gesund oder krank macht, sondern auf die Gesamtheit der Ernährung - und diese kann hervorragend auch etwas Kokosöl oder andere Kokosprodukte enthalten. Selbstverständlich sollten Sie sich ausschliesslich für hochwertiges Bio-Kokosöl entscheiden.

Weitere Informationen zu Kokosöl und gesättigten Fetten sowie deren Einfluss auf die Gesundheit lesen Sie hier: [Gesättigte Fette sind gesund](#)

In Sachen Cholesterinspiegel und Herzgesundheit haben wir die Zusammenhänge aus unserer ganzheitlichen Sicht hier erklärt: [Cholesterin natürlich senken](#)

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Quellen

1. Whiteman H, Plant fats alter gut bacteria to ease Crohn's symptoms, 23. Juni 2017, Medical News Today, (Pflanzliche Fette ändern Darmflora und mildern Symptome von Morbus Crohn)
2. Brown RC et al., Coconut oil consumption and cardiovascular risk factors in humans, Nutr Rev, April 2016, (Kokosölkonsum und kardiovaskuläre Risikofaktoren bei Menschen)
3. Sacks FM et al. Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association, Circulation, Juni 2017, (Nahrungsfette und Herz-Kreislauf-Erkrankung: Ein Rat des Präsidenten der American Heart Association)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,

die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker