



Die Qualität von Kokosöl

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 12 Juni 2020

In den Industrienationen Westeuropas und Amerikas wird Kokosöl häufig als ungesund betrachtet. Als Grund wird der hohe Gehalt an gesättigten Fettsäuren, und die damit in Verbindung stehende Erhöhung des Cholesterinspiegels, angegeben.

HDL-Cholesterin-Spiegel kann sich erhöhen

Tatsächlich kann Kokosöl zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels beitragen, es erhöht jedoch überwiegend HDL Cholesterin. Diese Form des [Cholesterins ist für das Herz](#) vermutlich nicht nur unschädlich, es verbessert sogar dessen Schutz.

Kokosöl und Kalorien

Richtig ist, dass Fett mehr Kalorien als andere Nahrungsbestandteile liefert. Da das Kokosöl jedoch einen hohen Anteil an mittelkettigen Fettsäuren aufweist, führt es dem Körper weniger Kalorien zu, als es bei den Ölen mit überwiegend langkettigen Fettsäuren der Fall ist.

Die Fettsäuren im Kokosöl regen den Körper zur Bildung von Wärme an. Dadurch steigt der Energieverbrauch und ein Teil der Kalorien des Kokosöls wird bereits verbrannt, bevor es sich als Fett im Körper einlagern kann. Auf diese Weise kann Kokosöl sogar das [Abnehmen](#) unterstützen, sofern es in einem vernünftigen Mass verwendet wird.

Kokosfett und Schutz vor Infektionen

Fett führt dem Körper nicht nur Energie zu. Je nach den enthaltenen Fettsäuren weist es spezifische gesundheitliche Eigenschaften auf. Die Laurinsäure beispielsweise, bei der es sich um den wichtigsten Bestandteil im Kokosöl handelt, wirkt antimikrobiell und somit gegen Krankheitserreger (Bakterien und Pilze) - insbesondere natürlich bei äusserlicher Anwendung, wenn das Öl konzentriert aufgetragen werden kann.

Der Einsatz von Kokosfett in der Küche

[Kokosfett](#) (= Kokosöl) lässt sich in der Küche ausserordentlich vielfältig verwenden. Zudem ist es überdurchschnittlich lange haltbar und extrem hitzebeständig.

Die meisten anderen Pflanzenfette können durch Licht, Sauerstoff und vor allem durch starke Hitze geschädigt werden. Bei Überhitzung können sich gesundheitsgefährdende Stoffe bilden. Kokosfett hingegen bleibt auch bei längerer Lagerung - selbst unter nicht optimalen Bedingungen - qualitativ unverändert.

Auf Grund seiner herausragenden Hitzebeständigkeit kann es ohne weiteres auch zum Kochen, Backen und Frittieren verwendet werden. [Kokosmilch](#) hingegen stellt in manchen Fällen eine gute Alternative zu Milch und Sahne dar, z. B. für Saucen oder Desserts.

Kokosfett in der Körperpflege

Die kosmetische Industrie verwendet bereits in zahlreichen Produkten Kokosöl oder andere Kokosprodukte. Sie werden sowohl in Seifen, Duschbädern und Haarshampoos als auch in Hautpflegemitteln wie Hand-, [Hautcreme und Körperlotionen eingesetzt](#).

Auf Grund der hervorragenden Pflegeeigenschaften der Kokosnuss wird sie auch für Naturkosmetikprodukte sehr gerne verwendet.

Kokosfett hat den Vorteil, nur über wenige ungesättigte Fettsäuren zu verfügen (was - wie oben erklärt - die Haltbarkeit erhöht) und sehr schnell in Haut und Haare einzudringen. Es schützt wirksam und lang anhaltend vor Feuchtigkeitsverlusten und ist besonders für Menschen mit trockener Haut sehr gut geeignet.

Fazit

Naturlasenes und somit hochwertiges Bio-Kokosfett ist mit Sicherheit nicht schädlich für die Gesundheit. Ausschliesslich teilgehärtete Kokosfette enthalten möglicherweise schädliche Transfettsäuren. Durch einen Blick auf das Etikett der Ware lässt sich der Kauf derart verarbeiteter Kokosprodukte leicht vermeiden, da der Gesetzgeber vorschreibt, die Teilenthärtung auf dem Etikett der Ware anzugeben.

Besonders hochwertiges Bio-Kokosöl enthält einen hohen Anteil an Laurinsäure und ist leicht verdaulich. Ein weiterer Grund für den Einsatz von Bio-Kokosöl ist sein angenehmer und bei vielen Menschen beliebter Geschmack.

Obwohl die positiven Eigenschaften des Bio-Kokosöls durchaus überwiegen, sollte es nicht als einziges Öl in der Küche verwendet werden. Da es nur wenige der für den menschlichen Körper erforderlichen essentiellen Fettsäuren enthält, ist es wichtig, dass das Kokosöl abwechselnd mit anderen hochwertigen biologischen Ölen in der Küche Anwendung findet.

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