

Humanstudien mit dem Kokosöl

Wir führen hier einige Humanstudien mit dem Kokosöl auf. Sie mögen vielleicht klein sein, nicht so aussagekräftig oder sich gar nicht auf die innere Anwendung beziehen, aber es gibt sie.

1. In einer randomisierten, doppelblinden klinischen Studie mit insgesamt 40 Frauen im Alter von 20 bis 40 Jahren erhielt die Hälfte täglich Sojaöl (30ml), die andere Hälfte täglich 30 ml Kokosöl. Nach 12 Wochen konnte in beiden Gruppen eine Verringerung des BMI festgestellt werden, aber nur in der Kokosöl-Gruppe hat sich auch der Hüftumfang verringert. In der Sojaöl-Gruppe hat sich ausserdem das Gesamtcholesterin erhöht, was in der Kokosöl-Gruppe nicht beobachtet wurde. Im Gegenteil: das HDL („gutes“ Cholesterin) wurde erhöht.

2. In einer Studie einer BBC-Sendung wurde die Wirkung von Kokosöl, Olivenöl und Butter bei 94 Teilnehmern öffentlich untersucht. Die 94 Teilnehmer wurden in drei Gruppen aufgeteilt und nahmen über vier Wochen 50 Gramm je eines dieser Öle zu sich.

Die Ergebnisse nach den vier Wochen:

Butter-Gruppe: LDL-Level haben sich um 10% erhöht, HDL um 5%

Olivenöl-Gruppe: keine nennenswerte Veränderung im LDL, HDL hat sich um 5% erhöht

Kokosöl-Gruppe: HDL hat sich um 15% erhöht, keine Erhöhung des LDL

3. In einer weiteren Studie folgten 12 normalgewichtige Frauen über 6 Tage hinweg einer gemischten Ernährung entweder mit Butter und Kokosöl oder Rinderfett. Die Gruppe mit Butter und Kokosöl zeigte eine bessere Fettverbrennung als die Gruppe mit Rindertalg.

4. In einer Studie von 2011 nahmen 20 übergewichtige oder fettleibige männliche Teilnehmer dreimal täglich 10 ml natives Kokosöl über vier Wochen ein. Nach diesen vier Wochen zeigte sich bei den Männern eine deutliche Reduktion des Hüftumfangs.

5. In einer Studie von 2009 wurden 70 männliche Teilnehmer mit Diabetes Typ 2 und 70 gesunde Männer in zwei Gruppen aufgeteilt und nahmen entweder Kokosöl oder Sonnenblumenöl zum Kochen über einen Zeitraum von 6 Jahren. Gemessen wurden Cholesterin, Triglyceride und Marker auf oxidativen Stress. Es konnten keine wesentlichen Unterschiede nach dem Testzeitraum festgestellt werden.

6. An einer Studie von 2003 nahmen 11 Frauen teil. Sie sollten praktizieren entweder eine kokosölhaltige Diät mit hohem Fettanteil, eine kokosölhaltige Diät mit niedrigem Fettanteil oder eine Diät mit hauptsächlich ungesättigten Fettsäuren. Ergebnis: Die kokosölhaltige Diät mit hohem Fettanteil zeigte die grösste Reduktion bei den Entzündungsmarkern, ebenso bei den Markern von Herzerkrankungen.

7. Im Januar 2016 erschien eine Studie mit 60 Teilnehmern. Darin zeigte sich, das Kokosöl als Mundspülung (10 Minuten) den gleichen Effekt zeigte wie Chlorhexidin (1 Minute), eine bekannte Substanz zur Kariesbekämpfung.

8. In einer anderen Studie zeigte sich, dass durch Ölziehen mit Kokosöl Plaque und Zahnfleischentzündungen deutlich reduziert werden können. An der Studie nahmen 60 Teenager über 30 Tage teil.

9. In einer Studie vom August 2014 hat Kokosöl bei Brustkrebspatientinnen (insg. 60 Frauen auf zwei Gruppen aufgeteilt) während der Chemotherapie die Lebensqualität verbessert. Die Einnahme von 20 ml täglich führte im Gegensatz zu der Kontrollgruppe zu weniger Erschöpfungszuständen, besserem Schlaf, mehr Appetit etc.