

# Megan Roosevelt

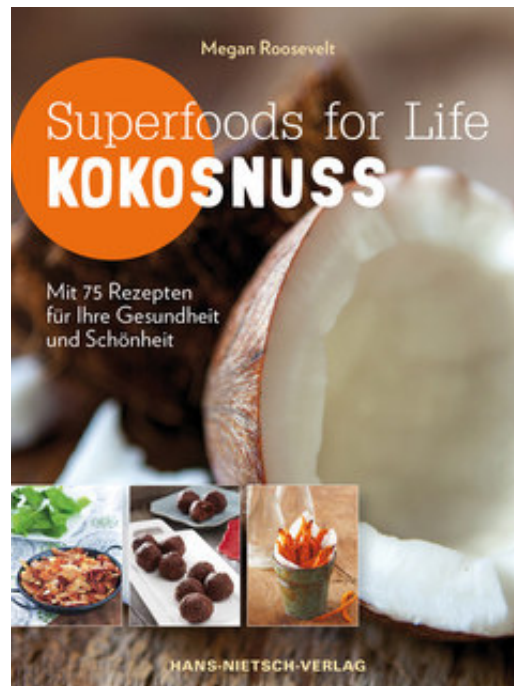
## Superfoods for Life - Kokosnuss

Leseprobe

[Superfoods for Life - Kokosnuss](#)

von [Megan Roosevelt](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17230>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Kokosnuss für ein starkes Herz

---

Es mag Sie überraschen, doch die Kokosnuss ist ein ausgesprochen herzfrendliches Nahrungsmittel. Zwar heißt es oft, es sei ratsam, bei Herzproblemen weniger Fett zu konsumieren, vor allem weniger gesättigte Fettsäuren. Und die Kokosnuss enthält hauptsächlich gesättigte Fette.

Doch die gesättigten Fettsäuren der Kokosnuss sind anders strukturiert und wirken daher auf Körper und Herz unterschiedlich. Die Kokosnuss enthält zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die die Herzgesundheit unterstützen. In diesem Kapitel finden Sie Informationen über die Wirkung der Kokosnuss aufs Herz, Tipps für Ihre tägliche Portion Kokosnuss und viele leckere Rezepte.



Leseprobe von M. Roosevelt, „Superfoods for Life - Kokosnuss“  
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



---

## Kurzkettige, mittelkettige und langkettige Fette

Eine kurzkettige Fettsäure weist zwischen zwei und sechs Kohlenstoffatome auf, eine mittelkettige zwischen acht und zwölf. Langkettige Fettsäuren haben 14 bis 24 Kohlenstoffatome. Die meisten natürlich vorkommenden Fettsäuren haben einen geradzahligen Anteil an Kohlenstoffatomen.


## Kokosnüsse - reich an mittelkettigen Fettsäuren

Kokosöl enthält mehr mittelkettige Fettsäuren als jedes natürliche Fett der Welt. Diese mittelkettigen Fette (MKT) oder Triglyzeride verhalten sich im Körper eher wie Kohlehydrate als wie Fette. Aus diesem Grund sind die Fettsäuren der Kokosnuss so leicht verdaulich und schenken schnell Energie. Sie werden kaum langfristig gespeichert. Langkettige Fettsäuren, wie man sie in tierischen und pflanzlichen Fetten findet, brauchen länger, bis sie verdaut sind. Daher werden sie auch eher in die Fettspeicher des Körpers eingelagert.

Die mittelkettigen Fettsäuren der Kokosnuss verkleben Ihre Adern also nicht so leicht mit Plaques, da sie sich energetisch eher wie Kohlehydrate verhalten. Und die Plaques in den Adern führen, wie wir bereits wissen, zu Arteriosklerose, weltweit die häufigste Todesursache.

## Stabilität und Reaktionsbereitschaft von Kokosfett stärken das Herz

Da Kokosöl viele hoch gesättigte Fette enthält, ist es vergleichsweise stabil. Wenn ein Fett „stabil“ ist, heißt das, dass es sich durch Hitze, Luft und Licht nicht so schnell verändert. Je gesättigter ein Fett ist, desto stabiler ist es.



---

Nährstoffgehalt und Molekülstruktur eines gesättigten Fettes werden nicht so schnell umgewandelt. Ungesättigte Fettsäuren verändern sich schneller, weil sie weniger Wasserstoffatome haben und daher reaktionsbereiter sind. Weniger stabile Fette verändern ihren Nährstoffgehalt eher, wenn sie Hitze, Licht und Luft ausgesetzt sind.

Daher sind bei Fetten Einkauf und Lagerung ebenso wichtig wie die Zubereitung, in Kapitel 7 werden wir uns damit beschäftigen, wie Sie Ihre Kokosnüsse auswählen sollten, um maximalen Nutzen daraus zu ziehen. Vor allem ungesättigte Fette werden nämlich schnell „ranzig“ und „schlecht“, sodass Sie sie nicht mehr verwenden können. Ranzige Fette sind für den Körper giftig, da sie als freie Radikale unterwegs sind.

## Was sind freie Radikale und Antioxidantien?

Das Zusammenspiel von Antioxidantien und freien Radikalen ist die jüngste Werbemasche der Lebensmittelindustrie. Mittlerweile hat jeder schon davon gehört, doch wissen Sie wirklich, wie diese Stoffe im Körper reagieren? Kokosöl kann freie Radikale im Körper unschädlich machen. Daher sollten wir uns mit dem grundsätzlichen Mechanismus kurz vertraut machen.

Oxidation ist ein natürlicher Prozess, auch im Körper. Wenn sie allerdings überhand nimmt, kann sie auch schädlich sein. Ein freies Radikal ist ein hoch reaktives Molekül, dem ein Elektron fehlt, das es sich von anderen Molekülen holt. So schädigen freie Radikale unsere Zellen. Wir nehmen sie aus äußeren Quellen auf, durch Luftschadstoffe. Aber auch Stress, künstliche Lebensmittelzusätze und gentechnisch veränderte Nahrung sind dafür verantwortlich. Antioxidantien wiederum sind Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Sie helfen dem Körper, die freien Radikale unschädlich zu machen und den oxidativen Stress zu verringern. Vor allem Kokosnüsse enthalten zahlreiche Antioxidantien!





---


## Wie die Kokosnuss Stress abbauen hilft

Die Kokosnuss enthält viel Vitamin C und E, die beide freie Radikale unschädlich machen. Freie Radikale richten im Körper einigen Schaden an, doch Antioxidantien wie die in der Kokosnuss können dies verhindern.

Emotionaler, körperlicher und geistiger Stress wirken sich negativ auf die Herzgesundheit aus, weil chronischer Stress unseren Blutdruck ansteigen lässt. Mehr Fettsäuren gelangen in den Blutstrom, weil der Körper in stressigen Zeiten mehr Energie braucht. Das hilft, auch der Cholesterin- und Triglyzeridspiegel im Blut steigt. Und damit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem steigt die Anzahl der freien Radikale im Körper, wodurch gesunde Zellen geschädigt werden. Die Folge sind oft Entzündungen und Infektionen, die ein ideales Klima für die Plaquebildung schaffen. Diese Plaques aber sind es, die für die Verengung der Arterien verantwortlich sind. Damit steigt das Risiko einer Herzerkrankung weiter.

## Schadstoffe, nicht Blutfette verursachen Plaques

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Plaquebildung an der Arterienwand einsetzt, wenn diese Wand geschädigt ist. Dieser Schaden sorgt dafür, dass sich Plaques ansammeln. Mit einer fettreichen Ernährung hat dies zunächst einmal nichts zu tun. So konnte eine auf der *EuroPrevent 2015* in Rom vorgestellte Studie nachweisen, dass die Feinstaubbelastung (hauptsächlich von Autoabgasen) zu Atherosklerose führt, dem Verhärten der Arterien. Eine in der medizinischen Fachzeitschrift *PLOS Medicine* vorgestellte Studie belegt, dass sich bei Menschen, die dieser Belastung ihrer Atemluft länger ausgesetzt waren, die inneren Schichten der Halsschlagader signifikant verdickt hatten - was für Menschen in Innenstadtbereichen ein um 2 Prozent erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall mit sich bringt. Arterien werden also durch Schadstoffe, freie Radikale und Strahlen geschädigt,



---

der Quotient zwischen HDL und LDL verbessert. Damit sinkt das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln.

## Kokosöl verbessert den Cholesterinwert

In einer Doppelblind-Studie, die die *U.S. National Library of Medicine and National Institutes of Health* veröffentlicht hat, wurden die Auswirkungen von Kokosöl in der Ernährung auf die biochemischen Profile von Frauen getestet, die zu viel Bauchfett hatten. Die Studie ging über zwölf Wochen, die Probandinnen waren 40 übergewichtige Frauen zwischen 20 und 40 Jahren. Diese Frauen wiesen einen besonders hohen Anteil an viszeralem Fett (Bauchfett) auf. Diese Fettablagerung aber steigert das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und Schlaganfälle. Man teilte die Probandinnen in zwei Gruppen mit je 20 Frauen auf. Eine Gruppe erhielt täglich 2 Esslöffel Sojaöl, ein ungesättigtes Fett, die andere nahm täglich 2 Esslöffel Kokosöl, ein gesättigtes Fett zu sich. Ansonsten bekamen die Frauen eine kalorienreduzierte Kost und gingen täglich 50 Minuten spazieren.

Am Ende der Studie konnte sich die Kokos-Gruppe freuen über:

- erhöhte HDL-Werte (gutes Cholesterin)
- gesunkene HDL-LDL-Quotienten (ein gesunkenes Risiko für Herzerkrankungen)
- einen reduzierten Taillen-Hüft-Quotienten und damit weniger Bauchfett

Die Frauen der Soja-Öl-Gruppe hingegen hatten:

- mehr Gesamtcholesterin
- mehr LDL (schlechtes Cholesterin)
- weniger HDL (gutes Cholesterin)
- einen erhöhten HDL-LDL-Quotienten (erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen)
- keinen reduzierten Taillen-Hüft-Quotienten bzw. Bauchfettanteil



---

So lautete das Fazit der Studie: „Offensichtlich führt das zusätzliche Kokosöl nicht zu erhöhten Cholesterinwerten und trägt zu einer Reduktion des Bauchfetts bei.“

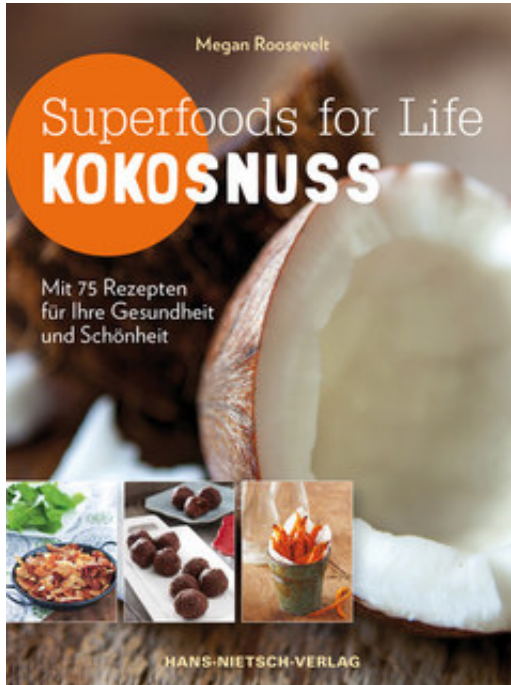
Erhöhte Blutfettwerte und Übergewicht sind zwei der wichtigsten Risikofaktoren für Herzerkrankungen, die offensichtlich durch Kokosöl erheblich reduziert werden können. Denn Kokosöl erhöht das HDL im Körper und sorgt so für einen besseren HDL-LDL-Quotienten. In Kapitel 3 zeige ich Ihnen Wege zu einer schlanken Taille mit Hilfe der Kokosnuss.

## Warum die Kokosnuss das Herz stärkt

Hier fasse ich noch einmal zusammen, was die Kokosnuss für Ihr Herz tun kann:

- Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Herzerkrankungen häufig von Verletzungen der Arterienwände herrühren, die durch Giftstoffe, freie Radikale und Alterungsprozesse entstehen.
- Kokosnuss enthält mittelkettige gesättigte Fette, die leicht verdaulich sind, sodass der Körper sie zur Energiegewinnung nutzt statt zur Speicherung und Plaquebildung.
- Die mittelkettigen Fettsäuren der Kokosnuss unterstützen den Körper bei der Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen.
- Kokosöl ist ein stabiles Fett, weil es hoch gesättigt ist. Es wird durch Hitze, Luft und Licht beim Kochen und Backen weniger schnell chemisch verändert.
- Kokosnuss steigert den HDL-Spiegel (gutes Cholesterin).
- Kokosnuss reduziert den HDL-LDL-Quotienten und senkt das Risiko für Herzerkrankungen.
- Kokosnuss kann Bauchfett reduzieren helfen, einen weiteren Risikofaktor.
- Antimikrobielle und antibakterielle Eigenschaften verhindern Schaden an den Arterien, der als Ursache von Herzerkrankungen gilt.





Megan Roosevelt

## [Superfoods for Life - Kokosnuss](#)

Mit 75 Rezepten für Ihre Gesundheit und Schönheit

192 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)