

Ist Kokosöl wirklich das reinste Gift?

Kokosöl ist das reinste Gift!

Ein YouTube-Video, das diese Meinung unterstützt, zeigt eine Professorin der Uniklinikum Freiburg, Frau **Professor Dr. Michels**, die in einem Vortrag gegen das Kokosöl argumentiert. Das hat eine Welle des Protestes im Internet ausgelöst und zu vielen "Gegenstimmen-Videos" geführt (Kokosöl und andere Ernährungssirrtümer – Prof. Michels | Uniklinik Freiburg).

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkc-SQsa0Tk> (leider nur ein Ausschnitt, der Link des gesamten Vortrags ist inzwischen ungültig (?))

Hier ist meine persönliche Meinung zu diesem Thema:

Kokosöl besteht praktisch nur aus gesättigten Fetten und ist daher grundsätzlich **als alleinige Fettquelle nicht zu empfehlen**. Ebenso unterstütze ich den Hype um Kokosöl nicht, der dieses Fett als mehr oder weniger Allheilmittel darstellt.

ABER:

Was nehme ich denn zum Erhitzen/Anbraten?

Die meisten **Pflanzenöle** mit ihren im kalten Zustand gesunden ungesättigten Fettsäuren werden bei Temperaturen jenseits der 70°C zu giftigen Transfettsäuren umgebaut. Und zwar je höher der Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist, desto höher ist letztendlich die Transfettsäuren-Konzentration.

Auf diese Weise wird über 70°C erhitztes **Leinöl** richtiggehend giftig.

Ist Olivenöl die Lösung?

Olivenöl wird nur wenig "giftig", da es auch nur einfach

ungesättigte Fettsäuren enthält (Ölsäure). Aber dennoch – auch daraus entstehen ein paar Transfettsäuren.

Nun kursiert die Empfehlung, eben ein billiges, also heiß gepresstes, nicht aus Erstpressung gewonnenes Olivenöl zum Braten und schwimmend Ausbacken zu verwenden. Tja, da sind dann wohl die Transfette schon in der Ölmühle entstanden...Fazit: Olivenöl nach dem Zubereiten auf's Essen geben.

Eine weitere bekannte Empfehlung ist es, **Rapsöl** zum Erhitzen zu verwenden. Rapsöl enthält viele gesunde, ungesättigte Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren. Also – kalt in den Salat – wunderbar! Das Steak damit anbraten – NEIN!

Die Rapsöl Firmen empfehlen aber das Gegenteil. Wenn jemand aus der Leserschaft eine bewiesene Erklärung für mich hat, warum gerade die ungesättigten Fette aus dem Rapsöl auf wundersame Weise hitzestabil sein sollen, dann lasse ich mich gerne eines Besseren belehren.

Was ist denn nun zum Erhitzen geeignet?

Da bleiben zum gesunden, transfettfreien Braten nur Fette, die möglichst wenige oder praktisch keine ungesättigten, sondern nur gesättigte Fettsäuren enthalten.

Das sind **Butter** bzw. **Butterschmalz** (Ghee), **Schweineschmalz**, **Palmöl** oder eben – **Kokosöl**.

Nachteile haben dennoch auch hier fast alle:

Butter hat einen niedrigen Rauchpunkt und kann nicht hoch erhitzt werden, bevor sie verbrennt. Butterschmalz ist hier besser, weil das Eiweiß abgeschöpft wurde.

Schweineschmalz ist nicht jedermanns Sache und hat obendrein viel Cholesterin, wäre aber grundsätzlich keine schlechte Alternative.

Palmöl und leider auch Kokosöl haben keinen besonders guten ökologischen Fußabdruck, werden in nicht-bio Qualität stark "gespritzt", sind aber ausgezeichnet zum Erhitzen geeignet.

Wenn ich persönlich das geringste aller Übel wählen soll, dann entscheide ich mich für **biologisches Kokosöl**.

Denn auch hier **macht die Dosis das Gift** – 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel zum Anbraten sind gesundheitlich absolut vertretbar.

Im Gegenteil, ausschließlich Fette mit hochungesättigten Fettsäuren zu verzehren ist ebenso schädlich, wie nur auf die gesättigten Fette zu zählen. Wir brauchen einen gewissen Anteil an gesättigten Fetten für unsere Lipidbalance (siehe Blogartikel).

Mein persönliches Fazit:

Kokosöl in Maßen ist zum Braten und schwimmend Ausbacken empfehlenswert.

Ich freue mich auf weitere Diskussionsbeiträge

Ihre

Dr. Veronika Königswieser