

## Kokosfett für den guten Geschmack

In den letzten Jahren wurde grundsätzlich eine fettarme Ernährungsweise empfohlen.

Inzwischen ist dieser grundsätzliche Rat umstritten.

### Es gibt viele Gründe für den Verzehr guter Fette

Gute Fette sind für die Verwertung von Vitaminen und Hormonen unerlässlich.

Das Sättigungsgefühl bei einer fettarmen Kost stellt sich nur unvollständig ein und der Verzicht auf Fett kann somit zu einer vermehrten Kalorienaufnahme führen, weil sich schneller ein Hungergefühl einstellt.

Nahrung mit einem angemessenen Fettgehalt schmeckt besser, da Fette unbestreitbar zu den besten Geschmacksträgern zählen.

### Abnehmen dank Kokosfett

Ein besonders wertvolles Fett liefert uns die Kokosnuss.

Ihr Fett besteht zu annähernd 50 Prozent aus der Laurinsäure, welche auch zu den Hauptbestandteilen der Muttermilch gehört.

Eine besondere Eigenschaft der Laurinsäure besteht darin, dass ihr Verzehr den Grundumsatz des Körpers erhöht, so dass Kokosöl trotz seines hohen Fettgehaltes das Abnehmen fördert.

### Leicht verdaulich

Das Immunsystem wird durch die Laurinsäure und durch weitere wertvolle Inhaltsstoffe der Kokosnuss unterstützt.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass sich Kokosöl entlastend auf die Bauchspeicheldrüse sowie die Enzyme im menschlichen Körper auswirkt, es kann sogar die Folgen einer Eiweiß-Überempfindlichkeit mildern. Menschen, die an einer Fehlfunktion der Gallenblase leiden, können Kokosöl und Kokosfett ebenso leicht verdauen wie Patienten mit einer chronischen Darmentzündung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

### Lange haltbar

Da Kokosfett zu etwa 95 Prozent aus gesättigten Fettsäuren besteht, ist es auch ungekühlt mehr als zwei Jahre lang haltbar. Gutes Kokosfett wird nicht raffiniert und in einem besonders schonenden Verfahren hergestellt und enthält weder Cholesterin noch Transfettsäuren.

Für die Herstellung werden bei Bio-Kokosöl selbstverständlich keine Emulgatoren und keine Farbstoffe verwendet. Auf Aromen oder synthetische Antioxidantien wird ebenfalls verzichtet.

Wasser ist zwar bei einem Lebensmittel nicht schädlich, es verringert aber den prozentualen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen der Frucht. Deswegen wird dem

Bio-Kokosöl keine Flüssigkeit zugesetzt.

Hochwertiges Kokosfett wird in einem modernen Verfahren auf besonders schonende Weise gewonnen, wobei weder Rauchgas noch chemische Lösungsmittel oder Aflatoxine eingesetzt werden. Auf diese Weise erhalten Sie ein wertvolles Kokosöl, welches den typischen Geschmack der Kokosnuss aufweist.

### **Zum Braten und zum Backen geeignet**

Kokosöl kann in der warmen Küche zum Kochen und Braten verwendet werden, da es sich unter der Einwirkung der Kochtemperatur nicht verändert. Es schmeckt aber auch als Brotaufstrich sowie als Füllung oder Zutat bei Süßspeisen sehr gut.

Kokosöl ist reich an den Mineralstoffen Calcium, Magnesium und Kalium.

Bio Kokosöl lässt sich auch äußerlich als Hautpflegemittel anwenden. Es hält die Haut geschmeidig und verhindert sowohl die Bildung von Falten als auch die Entstehung von Altersflecken. Wenn es für die Haarpflege zur Anwendung kommt, bewirkt es eine Zunahme des Haarglanzes ebenso wie eine Abnahme eines möglichen Schuppenbefalls.

Die in der Kokosnuss enthaltene Caprylsäure soll auch gegen ein Zuviel bei Candidapilzen helfen.

### **Anmerkung: Fett macht nicht fett**

Das Hormon Insulin wird durch den Verzehr von Kohlenhydraten aktiviert und schleust das gegessene Fett in die Zellen.

**Ein Zuviel an Insulin macht dick.**

**Esse ich wenig Kohlenhydrate, dann habe ich nur eine geringe Insulinausschüttung und so kann das zu mir genommene Fett verstoffwechselt werden ohne sich als Fettpolster anzusetzen.**

Das beste Beispiel bietet die seit Jahren bekannte Trennkost. Hier wird z.B. ein gebratener Fisch mit viel Butter und Gemüse gegessen, jedoch keine Beilagen wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, (Kohlehydrate). Bekannt ist der fettabbauende Effekt dieser Art von Ernährung.

Alles Gute  
Ihre Rita Fehst

Ernährungs-und Hormonberatung  
Rita Fehst  
Heugasse 2  
69117 Heidelberg

E Mail: rita.fehst@t-faas.de  
www.rita-fehst.de  
Tel.: 06221-603630  
Fax: 06221-603631

