

# ABNEHMEN MIT MCT ÖL

*Das Praxisbuch*



WIE SIE MIT MCT ÖL EFFEKTIV KÖRPERFETT VERLIEREN, IHREN  
STOFFWECHSEL BESCHLEUNIGEN UND HUNGERGEFÜHL  
UNTERDRÜCKEN

# INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Alles nur Hype?

Was ist MCT-Öl?

Ein kurzer Ausflug in die Chemie der Fette

Vorkommen und Herstellung

Ernährungsphysiologische Betrachtung

Besonderheiten bei der Verdauung

Das müssen Sie über Nahrungsergänzungsmittel wissen

Gewichtsabnahme durch MCT?

Fettreduktion

Energieverbrauch

Hunger und Sättigung

MCT-Öl maximal nutzen

Ketogene Ernährung

Intermittierendes Fasten

Optimiert MCT-Öl die Gehirnleistung?

MCT-Öl in der Praxis

MCT-Öl oder Kokosnussöl?

Mögliche Nebenwirkungen

Die Menge macht's!

Verwendung in der Küche

Das ist beim Kauf zu beachten

Abkürzungsverzeichnis

Literaturverzeichnis

## **Das erwartet Sie in diesem Buch**

**D**er rapide Interessenanstieg an MCT-Öl spiegelt sich auch in verschiedenen Medienkanälen wider, auf denen es stark beworben wird. Schenkt man den Aussagen Glauben, so wirkt es antientzündlich, lässt die Pfunde purzeln und beugt Alzheimer vor. Das klingt zu schön, um wahr zu sein?

Tatsächlich besitzt MCT-Öl vielversprechende Eigenschaften, die auf Besonderheiten bei der Verstoffwechselung im Körper zurückzuführen sind. MCT-Öl ist in der Keto-Ernährung vor allem als Fatburner und Appetithemmer bekannt, der den Stoffwechsel ankurbeln und dadurch die Fettreserven dahinschmelzen lassen soll. Außerdem soll es die Ausdauer beim Sport erhöhen. Was MCT-Öl wirklich kann und wie man es richtig anwendet, erfahren Sie in diesem Buch.

In diesem Ratgeber werden eine Reihe der häufigsten Aussagen aufgegriffen, die zu den Effekten von MCT-Öl getroffen werden. Sie werden darüber informiert, was bloße Mythen sind und welche Behauptungen durch Fakten gestützt werden. Die gute Nachricht vorweg: Sie müssen weder Anhänger einer extremen Ernährungsform noch ein Leistungssportler sein, um von der Wirkung des MCT-Öls zu profitieren.

Der Fokus des Buchinhaltes liegt auf dem Bereich der Gewichtsabnahme durch MCT-Öl, was die Aspekte Fettverbrennung, Energieverbrauch und Hungergefühl einschließt. Die Wahl ist damit begründet, dass dieses Feld verhältnismäßig gut erforscht ist und eine größere Menge von wissenschaftlichen Studien zur Verfügung steht, die

herangezogen werden können, um Behauptungen besser einzuschätzen. Darüber hinaus ist es der Wunsch vieler Menschen, Gewicht zu verlieren, und daher besonders relevant.

Sie erhalten außerdem eine Einführung in die Thematik der MCT, um die Mechanismen nachvollziehen zu können, die den positiven gesundheitlichen Effekten zugrunde liegen. Ein weiteres Augenmerk liegt auf dem praxisbezogenen Ansatz, den dieses Buch verfolgt. Sie werden über mögliche unerwünschte Nebeneffekte informiert, erhalten eine Anleitung zur richtigen Dosierung und nützliche Tipps zur Handhabung von MCT-Öl in der Küche. Am Ende der Lektüre angekommen, wissen Sie, wie MCT-Öl sicher einzusetzen ist und mühelos in den Alltag integriert werden kann.

Aber nun machen Sie sich selbst ein Bild darüber, wie Sie von den Auswirkungen, die MCT-Öl auf den Organismus hat, profitieren können und welche Anwendungsmöglichkeiten für Sie infrage kommen. Viel Spaß mit diesem Buch!

## Alles nur Hype?

Die Popularität von MCT-Öl ist in den letzten Jahren schlagartig gestiegen. Während mittelkettige Triglyceride (MCT) schon etwa 50 Jahre lang ein Gegenstand der Forschung sind und seit Mitte der Neunzigerjahre in der Lebensmittelindustrie eingesetzt werden, so kennt man sie heutzutage vor allem durch die ketogene Ernährung. Anhänger dieser speziellen Diät wissen die besonderen Eigenschaften bei der Verstoffwechslung von MCT-Öl zu schätzen und machen sich diese zunutze.

Vielfältige Effekte werden dem MCT-Öl zugeschrieben und besonders im Internet kursiert eine wahre Flut an Theorien. In Blogs werden Erfahrungsberichte geteilt, während Experten in einem Interview ihre Meinung kundtun. Hinzu kommt eine stetig anwachsende Anzahl an Firmen, die wie aus dem Nichts aus dem Boden schießen und ihre Produkte auf ihrer Webseite und Social-Media-Kanälen anpreisen. Ein Meinungsaustausch ist zwar wichtig und wünschenswert, doch stehen hinter all den unterschiedlichen Aussagen unterschiedliche Interessen. Dies erschwert es nun, sich objektiv über den gesundheitlichen Nutzen von MCT zu informieren.

Es wird nichts vorweggenommen, wenn Sie nun erfahren, dass MCT-Öl kein Allheilmittel ist, auch wenn es in so manchen Medien anders dargestellt wird. Die generelle Evidenzlage zu MCT ist durchwachsen, da die Studien unter verschiedenen Bedingungen und mit unterschiedlichen Designs durchgeführt wurden. Obwohl einige Untersuchungen mit dem Goldstandard der randomisierten, Placebo-kontrollierten Doppelblindstudie durchgeführt