

Ulrike Gonder



KOKOSÖL (NICHT NUR) FÜRS HIRN!

Wie das Fett der Kokosnuss helfen kann, gesund zu bleiben und das Gehirn vor Alzheimer und anderen Schäden zu schützen.

systemed

Ulrike Gonder

KOKOSÖL

(NICHT NUR) FÜRS HIRN!

Wie das Fett der Kokosnuss helfen kann, gesund zu bleiben und das Gehirn vor Alzheimer und anderen Schäden zu schützen.

INHALT

Sie haben nichts zu verlieren!	4
Kokosöl nährt und schützt	6
Hinweis für Pflegende und Therapeuten	7
Was das Gehirn schützt	8
Fett fürs Hirn	11
Fette und ihre Fettsäuren	12
Nervennahrung Zucker?	14
Ketone: Super-Treibstoff fürs Oberstübchen	15
Nähr- und Schutzstoffe	18
Darum Kokosöl!	22
Ketonquelle Kokosöl	25
Wie viel Kokosöl?	27
Ist das gesund?	30
Kleine Kokosöl-Warenkunde	31
Was reines Kokosöl noch kann	34
Kokosöl und Low-Carb – ein ideales Paar	36
Warum kohlenhydratreduziert?	37
Welche Low-Carb-Kostform für wen?	41
Kokosöl in den Alltag integrieren	52
Kokosöl – jeden Tag	53
Beispiel für einen streng ketogenen Tagesplan	54

Kohlenhydratreduzierte Kokosrezepte	56
Topinambur-Kokos-Chips	56
Avocado-Kokos-Aufstrich mit grünem Pfeffer	57
Haselnuss-Schoko-Aufstrich mit Vanille und Tonka	58
Tomatenrührei mit Mozzarella	59
Papayabällchen auf Kokosjoghurt	60
Fenchel-Grapefruit-Salat	62
Papaya-Gurken-Salat mit Kokosraspeln	64
Fischcurry	66
Hähnchenbrust im Kokosmantel mit Papaya-Gurken-Salat	67
Knuspriges Sesamhähnchen mit karamellisierten Karotten	68
Bratsellerie	70
Tofu-Gemüse-Pfanne aus dem Wok	71
Jakobsmuscheln auf Spinatlinsen	72
Indisches Apfel-Puten-Curry	74
Zitronenhähnchen	76
Gelbes Rindercurry	77
Blumenkohl-Chili-Salat mit Erdnuss-Kokos-Dressing	78
Tom Kha Gai (Thailändische Kokos-Huhn-Suppe)	80
Blumenkohlcurry mit Tofu	81
Lachs-Fischstäbchen mit Kokos-Sesam-Panade	82
Feuriges Paprikahuhn	83
Kaiserschmarrn mit Kompott	84
Kokoskugeln	86
Mangocremetorte	88
Mandel-Pancakes	90
Anhang	92
Quellen	92

SIE HABEN NICHTS ZU VERLIEREN!

»Was, wenn es eine Heilung für Alzheimer gäbe,
und niemand wüsste es?«

Dr. Mary Newport, Autorin von »Alzheimer vorbeugen und behandeln«

Die Alzheimerdemenz macht Angst, steht sie doch für den Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit, der Selbstständigkeit, des Denk- und Urteilsvermögens, für das Schwinden von Erinnerungen und irgendwann vielleicht auch des eigenen Ichs. Bei Alzheimer lassen die Hirnfunktionen immer mehr nach, meist beginnend mit Gedächtnisstörungen. Mit den derzeit zur Verfügung stehenden Medikamenten ist diese Krankheit nicht heilbar, bestenfalls lässt sie sich ein wenig aufhalten. Dennoch: Alzheimer und andere Demenzen sind kein unausweichliches Schicksal! Denn das Alter ist zwar ein wichtiger Risikofaktor, aber keine Ursache. Mindestens ebenso entscheidend ist der Lebensstil und mit ihm die Ernährung. Immerhin gibt es auch unter den Neunzig- und Hundertjährigen noch viele, die geistig rege, gesund und hellwach geblieben sind.

Demenz – vielfältige Ursachen

Noch wird intensiv über die Ursachen der Demenzen und das Geheimnis der gesunden Hochbetagten geforscht. Zu vielfältig sind die Einfluss- und Risikofaktoren. Sie reichen von leicht behebbaren Zuständen wie Wassermangel über die oft unerkannten Neben- und Wechselwirkungen verschiedener Medikamente bis hin zu Drogen- und Alkoholmissbrauch, Schädelverletzungen, Infektionen, Schwermetallbelastungen und Gefäßerkrankungen. Dies alles kann zu chronischen Entzündungen führen, die das Gehirn auf Dauer zusätzlich schädigen.^{8,31}

Vieles, was unser Denkorgan gefährden kann, führt früher oder später zu einem gravierenden Energiemangel. Ohne ausreichend Energie (und Schutzstoffe) sterben die Hirnzellen ab. Rechtzeitig begonnen, lässt sich hier mit der richtigen Ernährung hilfreich eingreifen – sowohl vorbeugend als auch therapeutisch.

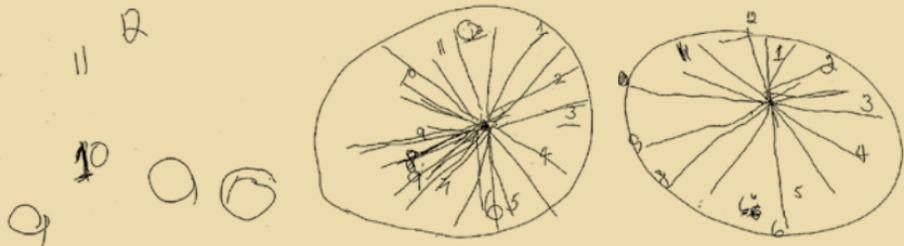
Sehr früh, oft schon viele Jahre bevor sich erste Alzheimersymptome zeigen, ist der Zuckerstoffwechsel des Gehirns gestört.²⁹ Steht den Hirnzellen zu wenig Zucker zur Verfügung, kann die Energiegewinnung ins Stocken geraten. Ohne ausreichend »Brennstoff« funktionieren weder die Signalübermittlung noch die »Müllabfuhr« richtig. Schädliche »Abfälle« (Amyloidplaques) und defekte Zellstrukturen (Neurofibrillenbündel) häufen sich an, und es

kommt zu ersten Funktionsausfällen.⁹ Irgendwann gehen die Zellen daran zugrunde und das Hirn schrumpft. Doch so weit muss es nicht kommen. Denn die Energieversorgung des Gehirns (und anderer Körperzellen) lässt sich mit einfachen Ernährungsmaßnahmen verbessern.

Kokosöl nährt und schützt

Aufgrund seiner speziellen Zusammensetzung (siehe Seite 22) erwies sich dazu das Kokosöl als äußerst nützlich. Bei seiner Verwertung entstehen Substanzen (Ketone), die Körper- und Hirnzellen nicht nur äußerst effizient mit Energie versorgen, sondern zusätzlich vor schädlichen Einflüssen schützen. Eine insgesamt fettreichere, kohlenhydratärmere als die üblicherweise empfohlene Ernährung (siehe Seite 36) kann die Effekte des Kokosöls sinnvoll ergänzen. Sofern die Leber gesund ist und keine angeborene Verwertungsstörung für Fette oder Ketone vorliegt, kann jeder Kokosöl verwenden und sich kohlenhydratärmer ernähren. Ganz besonders lohnt sich dies für Menschen, die aufgrund einer familiären Vorbelastung ein erhöhtes Alzheimerisiko tragen oder bereits an einer milden Form erkrankt sind.

Die folgende Abbildung zeigt die Zeichnung einer Uhr durch einen Alzheimerpatienten vor und während der Gabe von Kokosöl.²⁷



Links: Zifferblatt einer Uhr, gezeichnet einen Tag vor der Einnahme von Kokosöl.

Mitte: Zifferblatt einer Uhr, gezeichnet nach 14 Tagen Kokosöl.

Rechts: Zifferblatt einer Uhr, gezeichnet nach 37 Tagen Kokosöl.

Hinweis für Pflegende und Therapeuten

Allen, die nicht nur sich selbst vor Hirnfunktionsstörungen durch Energiemangel schützen möchten, sondern in der Familie oder beruflich für Menschen mit (beginnender) Alzheimerdemenz sorgen, sei gesagt: Probieren Sie es einfach aus! Setzen Sie täglich Kokosöl ein. Reduzieren Sie nach Möglichkeit zusätzlich die (stark blutzuckerwirksamen) Kohlenhydrate im Essen. Die Ihnen anvertrauten Menschen haben nichts zu verlieren! Sie haben jedoch Lebensqualität und eine bessere Gesundheit zu gewinnen. Inzwischen konnte gezeigt werden, dass eine Ernährung mit Kokosöl und weniger Kohlenhydraten im Rahmen eines umfassenden Therapieprogrammes bei milden Formen einer Alzheimerkrankheit tatsächlich wirksam ist.³

WAS DAS GEHIRN SCHÜTZT

»Ein Grundsatz ist nicht zu widerlegen:
Was gut für das Herz ist, ist auch gut fürs Gehirn.«

Rudolph Tanzi und Ann Parson, US-amerikanische Alzheimerforscher

Unser Gehirn ist relativ groß – größer jedenfalls, als man es für den menschlichen Körperbau erwarten würde. Es wurde im Laufe der Evolution so voluminös. Seine Größe und die damit verbundene Leistungsfähigkeit tragen entscheidend zu unseren geistigen Fähigkeiten, zu unserem Denk- und Urteilsvermögen, zu unserem Menschsein bei. Ein derart großes und leistungsfähiges Gehirn verbraucht jedoch viel Energie.

Und die musste während der Evolution anderswo wieder »eingespart« werden. Aus diesem Grund gingen mit der Vergrößerung des Gehirns bei unseren Vorfahren vor gut zwei Millionen Jahren auch andere körperliche Veränderungen Hand in Hand: Weil mehr leicht verdauliche tierische Nahrung zur Verfügung stand, konnte sich der Verdauungstrakt (vor allem der Darm,

aber auch Kiefer und Zähne) zurückbilden, denn nun musste weniger Energie für den Aufschluss grober Pflanzennahrung aufgewendet werden. Diese Energie stand nun für mehr Hirn zur Verfügung. Der gesamte Schädel wurde umgebaut, sodass das Hirn Platz zum Wachsen hatte. All das konnte sich nur entwickeln, weil unsere Vorfahren Umweltbedingungen vorgefunden haben, die ihnen sehr nährstoffreiche Lebensmittel bescherten. Die bessere Nahrung ermöglichte mehr Hirnwachstum. Und mithilfe der größeren Gehirne konnten neue Nahrungsquellen und später auch neue Jagd- und Verarbeitungstechniken entwickelt werden.⁵ Hirnentwicklung und Ernährung hingen also schon immer eng miteinander zusammen.

Auch die Gesunderhaltung unseres Oberstübchens hat mit Ernährung zu tun, wenngleich neben dem Essen viele weitere Einflussfaktoren dazu beitragen: Angefangen von der genetischen Variante bestimmter Transporteiweiße im Blut (ApoE), der Bildung und sozialem Engagement über verschiedene Stoffwechselstörungen wie etwa Diabetes, Rauchen, Alkoholkonsum und die Einnahme bestimmter Medikamente bis hin zur körperlichen Aktivität. Wir wissen heute, dass Rauchen, Arteriosklerose (»Gefäßverkalkung«), Diabetes und eine genetische Veranlagung (zum Beispiel die Variante 4 des ApoE-Proteins) das Demenzrisiko erhöhen. Daraus kann man schließen, dass alles, was die Blutgefäße gesund hält, vom Nichtrauchen bis zur Ernährung, auch vor Hirnfunktionsstörungen schützt.