

Ulrike Gonder

Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn!

Leseprobe

[Kokosöl \(nicht nur\) fürs Hirn!](#)

von [Ulrike Gonder](#)

Herausgeber: Systemed Vertrieb



<http://www.unimedica.de/b14548>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



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	
Warum kohlenhydratreduziert?	37
Welche Low-Carb-Kostform für wen?	41
Kokosöl in den Alltag integrieren	50
Kokosöl-jeden Tag	51
Beispiel für einen streng ketogenen Tagesplan	52

Kohlenhydratreduzierte Kokosrezepte	54
Tomatenrührei mit Mozzarella	56
Hallo-Wach-Shake	58
Fenchel-Grapefruit-Salat	60
Papaya-Gurken-Salat mit Kokosraspeln	62
Fischcurry	64
Hähnchenbrust im Kokosmantel mit Papaya-Gurken-Salat	65
Knuspriges Sesamhähnchen mit karamellisierten Karotten	66
Bratsellerie	68
Tofu-Gemüse-Pfanne aus dem Wok	69
Jakobsmuscheln auf Spinatlinsen	70
Indisches Apfel-Puten-Curry	72
Zitronenhähnchen	74
Karibisches Kokoshähnchen	75
Hühnerbrust mit Reismudeln	76
Tom Kha Gai (Thailändische Kokos-Huhn-Suppe)	77
Backofenkartoffeln	78
Blumenkohlcurry mit Tofu	79
Erfrischendes Forellenragout	80
Kirschtorte »Kokosblütenkuss«	82
Apfelschlupfkuchen	83
Kokoskugeln	84
Mangocremetorte	86
Blaubeerküchlein	88
	90
Quellen	90

Wie viel Kokosöl?

Der amerikanische Ernährungs- und Kokosölexperte Dr. Bruce Fife empfiehlt Menschen, die bereits klare Symptome einer degenerativen Hirnerkrankung wie Alzheimer zeigen, täglich mindestens fünf Esslöffel (74 ml) Kokosöl zu verzehren.⁸ Ziel dieser Maßnahme ist es, den Ketonspiegel im Blut so weit zu erhöhen, dass die Hirnzellen stets genug Ketone erhalten, um ihre Energieversorgung sicherzustellen und sich vor Schäden zu schützen. Vorbeugend empfiehlt Fife täglich zwei bis drei Esslöffel Kokosöl. Das Kokosöl kann entweder zur Essenszubereitung verwendet oder direkt vom Löffel gegessen werden. Zwei der von Bruce Fife für Patienten empfohlenen fünf Esslöffel Kokosöl sollten zum Frühstück gegessen werden, die übrigen drei Esslöffel können beliebig zwischen Mittag- und Abendessen verteilt werden.

Wichtig: Ist der Körper größere Fettmengen nicht (mehr) gewohnt, muss er erst (wieder) lernen, sie zu verarbeiten. Dies kann einige Tage dauern, manchmal auch länger. Anfangs kann die Darmtätigkeit durch die erhöhte Fettzufuhr stark angeregt werden. Es ist daher sinnvoll, zunächst mit maximal einem Esslöffel Kokosöl täglich zu beginnen. Falls Durchfälle auftreten, sollte die verzehrte Menge bis zur Verträglichkeit verringert werden, um sie dann allmählich wieder zu steigern.

Tipp: Wo Gewichtszunahmen unerwünscht sind, sollte das Kokosöl anstelle anderer Fette zum Einsatz kommen. Noch günstiger wäre es allerdings, einen Teil der Kohlenhydrate durch Kokosöl zu ersetzen, zum Beispiel weniger Brot, Kartoffeln oder Süßgetränke zu verzehren und dafür mit Kokosöl zu kochen oder braten.

Die amerikanische Ärztin Dr. Mary Newport, deren Ehemann früh an Alzheimer erkrankte und die ganz entscheidend an der Entdeckung der günstigen Wirkungen des Kokosöls beteiligt ist, empfiehlt Patienten, mit einem Teelöffel pro Mahlzeit zu beginnen und die Menge dann langsam zu steigern.²⁵ Je nach Körpergröße geht auch sie von einer täglichen Menge von vier bis sechs Esslöffeln Kokosöl aus, die bei Hirnleistungsstörungen mit verminderter Zuckerverwertung im Gehirn angestrebt werden sollte. Allerdings weist sie auch darauf hin, dass nicht jeder diese großen Mengen verträgt.

Hochwertiges Kokosöl steckt auch in anderen Kokosnussprodukten, die anstelle reinen Kokosöls verwendet werden können und für mehr Abwechslung sorgen. Ein Esslöffel Kokosöl entspricht in etwa:²⁵

- 4 bis 5 Esslöffeln unverdünnter Kokosmilch
- 2 bis 3 Esslöffeln Kokosraspeln
- einem Stück frischer Kokosnuss von etwa 5 x 5 cm



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

100 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de