

Nahrungsmittel erlangt. Es wird als »Funktionsnahrung« eingestuft – also als Lebensmittel, das über seinen Nährstoffgehalt hinaus einen gesundheitlichen Nutzen aufweist. Es wirkt auf viele positive Arten auf den Körper ein, die nicht allein auf seinen Nährwert zurückzuführen sind. Deshalb wird es für zahlreiche Anwendungen im Lebensmittelbereich, in der Medizin und der Kosmetik genutzt. Betrachtet man alle wissenschaftlich dokumentierten gesundheitlichen Vorteile, die dem Kokosöl zugeschrieben werden, erkennt man, dass es weit über allen anderen Speiseölen steht, was es wiederum zum nützlichsten Öl der Welt macht.



© Shutterstock: Holiday.Photo.Top

Was ist also das Geheimnis? Was macht Kokosöl so gut? Wodurch hebt es sich von allen anderen Ölen ab?

Der Unterschied liegt im Fettmolekül. Alle Fette und Öle bestehen aus Fettmolekülen, die als Fettsäuren bezeichnet werden. Sie bestehen aus einer Kette von Kohlenstoffatomen, die an Wasserstoffatome gebunden sind. Auf der

Grundlage der molekularen Größe oder Länge ihrer Kohlenstoffketten werden sie in drei verschiedene Gruppen eingeordnet. Es gibt kurzkettige Fettsäuren (kurz SCFAs für short-chain fatty acids), mittelkettige Fettsäuren (kurz MCFAs für medium-chain fatty acids) und langkettige Fettsäuren (kurz LCFAs für long-chain fatty acids).



© Shutterstock: catalina.m

Im Zusammenhang mit Fettsäuren werden Sie oft auf den Begriff Triglyceride stoßen. Drei miteinander verbundene Fettsäuren bilden ein Triglycerid. Aus der Verbindung können entweder kurzkettige (SCTs), mittelkettige (MCTs) oder langkettige Triglyceride (LCTs) hervorgehen. Auf den Zutatenetiketten vieler gesundheitsfördernder Lebensmittel sehen Sie auf der Liste der Inhaltsstoffe häufig den Begriff MCTs anstelle von MCFAs. Der Grund dafür ist, dass Öle und Fette in unserer Nahrung tatsächlich in Form von Triglyceriden vorliegen. Wenn wir Fette und Öle zu uns nehmen, zerlegt unser Körper sie in einzelne Fettsäuren, die zur Herstellung von Hormonen und Zellmembranen sowie anderer struktureller Komponenten unseres Organismus oder zur Energieerzeugung verwendet werden. Wenn wir also Fette und Öle konsumieren, nehmen wir Triglyceride zu

