



Besser auf Kokosöl verzichten

Eine Freiburger Medizinerin warnt vor dem Gesundheitsrisiko durch Kokosöl und stößt eine Debatte an. Wissenschaftler und Naturschützer stellen sich hinter sie.

Ernährungsexperten empfehlen einen zurückhaltenden Konsum von Kokosöl. Das aus dem Nährgewebe von Kokosnüssen hergestellte Pflanzenfett erfreue sich bei Verbrauchern zunehmender Beliebtheit, sagte die Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), Antje Gahl. Es enthalte jedoch viele gesättigte Fettsäuren. Diese steigerten bekanntlich unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Kokosöl habe zu Unrecht ein positives Image, sagte Gahl der Deutschen Presse-Agentur.

Die Medizinerin Professor Karin Michels hatte kürzlich eine heftige Diskussion um Vor- und Nachteile des Öls angestoßen. In einem Vortrag hatte die Direktorin des Instituts für Prävention und Tumorepidemiologie am Uniklinikum Freiburg das Lebensmittel als „das reine Gift“ bezeichnet und vom Konsum abgeraten.

Die auf der Videoplattform YouTube veröffentlichten Äußerungen seien auf große Resonanz und sehr emotionale Kritik gestoßen, sagte ein Sprecher des Klinikums. Ziel von Michels sei gewesen, zu den Themen Ernährung und Gesundheit aufzuklären.

Die Aussagen von Michels seien pointiert, sagte Gahl. In der Sache seien sie aber korrekt. Mehrere internationale Studien belegten das Gesundheitsrisiko, das von Kokosöl ausgehe.

Trend zu veganer und vegetarischer Küche

Dennoch profitiere das exotische Fett vom Trend zu internationaler sowie veganer und vegetarischer Küche. Es werde im Handel immer häufiger nachgefragt.

Wer Kokosöl gelegentlich zum Kochen nutze, müsse sich keine Sorgen machen, sagte Ernährungswissenschaftlerin Gahl. Häufig verwendet, sei es jedoch schädlich. Dass Kokosöl beim Abnehmen helfe, wie es die Werbung suggeriere, sei schlicht falsch, sagte Gahl.

Besser als Kokosöl sind demnach Pflanzenöle wie Raps-, Soja, Oliven-, Sonnenblumen- oder Leinöl. Diese enthielten ungesättigte Fettsäuren und seien daher weniger bedenklich. Auch Naturschützer können sich für Kokosöl nicht erwärmen. Wegen langer Lieferwege und oft fragwürdiger Anbaumethoden habe es eine schlechte Öko-Bilanz, sagte

Ilka Petersen, Referentin Landnutzung und nachhaltige Biomasse bei der Umweltorganisation WWF Deutschland. Ökologische und soziale Mindeststandards würden kaum eingehalten.

Zudem setze der Handel Kokosbauern zunehmend unter Druck. Diese könnten von ihren Erträgen trotz steigender Nachfrage kaum leben, der Großteil der Gewinne gehe an die zahlreichen Zwischenhändler der Branche.

Die sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen für die Bauern müssten dringend verbessert werden. (dpa)