

Motto: »Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf Erden, das seine Nahrung verdirbt, ehe er sie verzehrt.« ARE WAERLAND (1876–1955)

Über Kokos-Öl sind die unterschiedlichsten Meinungen unterwegs.
Wir versuchen im folgenden, einen Weg aus dem Dschungel zu finden.

Inhalt

[blaue Links](#): Strg + click

| | |
|---|---|
| §1. Lob des Kokosöls | §4. Wie kam es dazu? |
| §2. Inhaltsstoffe von Kokosöl | §5. Die Logik, die dahintersteckt |
| §3. Tadel des Kokosöls | §6. Schlussfolgerung |
| - Literaturangaben - | - Disclaimer - |

§1. Lob des Kokosöls

Price WESTON PRICE: „Nutrition and Physical Degeneration: A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects“ 1939.

Der Zahnarzt WESTON PRICE bereiste in den 30er Jahren 20. Jahrhunderts. viele Länder und besuchte dort noch lebende ‘primitive’¹ Völker, die noch nicht die westliche Lebensweise und ganz besonders nicht die westliche Ernährung übernommen hatten : »These investigations have been made among the following primitive racial stocks including both isolated and modernized groups: The Swiss of Switzerland, the Gaelics in the Outer and Inner Hebrides, the Eskimos of Alaska, the Indians in the far North, West and Central Canada, Western United States and Florida, the Melanesians and Polynesians on eight archipelagos of the Southern Pacific, tribes in eastern and central Africa, the Aborigines of Australia, Malay tribes on islands north of Australia, the Maori of New Zealand and the ancient civilizations and their descendants in Peru both along the coast and in the Sierras, also in the Amazon Basin.«

PRICE entdeckte eine für uns längst selbstverständliche, doch damalige Neuigkeit, dass die Gesundheit des Menschen wesentlich von seiner Ernährung abhängt, und dass die Menschen, die noch keinen Kontakt zu der westlichen Kultur hatten und sich nach ihren eigenen Traditionen ernährten, wesentlich gesünder waren als wir es sind, und dass sie diese Gesundheit verloren, wenn sie mit uns ‚zivilisierten‘ Menschen in Berührung kamen und unsere Ernährungs-Gewohnheiten übernahmen. Er zeigt viele Fotos der Zähne der Bewohner vor und nach dem Kontakt mit der westlichen Zivilisation. PRICE wurde auch der NEWTON der Ernährungs-Wissenschaft genannt. Er schreibt über Kokos:

»While the missionaries have encouraged the people to adopt habits of modern civilization, in the isolated districts the tribes were not able to depart much from their native foods because of the infrequency of the call of the trader ship. Effort had been made in almost all of the islands to induce the natives to cover their bodies, especially when in sight of strangers. In several islands regulatory measures had been adopted requiring the covering of the body. This regulation had greatly reduced the primitive practice of coating the surface of the body with coconut oil, which had the effect of absorbing the ultra-violet rays thus preventing injury from the tropical sun. This coating of oil enabled them to shed the rain which was frequently torrential though of short duration. The irradiation of the coconut oil was considered by the natives to provide, in addition, an important source of nutrition. Their newly acquired wet garments became a serious menace to the comfort and health of the wearers.«

¹ JFH wehrt sich ganz entschieden dagegen, solche Völker als ‚primitiv‘ zu bezeichnen.

ncbi-1 The American Journal of Clinical Nutrition 1981: „Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls – a natural experiment – the Pukapuka and Tokelau island studies“

Die Einwohner zweier polynesischer Atolle wurden daraufhin untersucht, wieviel ihres Energiebedarfs sie mit Kokosnüssen decken. Bei den Einwohnern von Tokelau waren dies 63%, bei den Einwohnern von Pukapuka waren es 34%.

» Vascular disease is uncommon in both populations and there is no evidence of the high saturated fat intake having a harmful effect in these populations. «

» Gefäß-Erkrankungen sind in beiden Populationen selten, und es gibt keine Hinweise, dass der hohe Konsum gesättigter Fette dort eine schädliche Wirkung hat. «

K.Info-1 „Kokosöl – Ein Geschenk der Natur“

- Viele Anwendungsmöglichkeiten des Kokosöls werden angegeben und besprochen. Kokosöl
- > wirkt bei Neurodermitis, Schuppenflechte und Cellulite (äußerliche Anwendung),
 - > wirkt gegen Akne, Pickel und Herpes,
 - > heilt Haare, Haut, Zähne; vorbeugend gegen Karies und Zahnfleischentzündungen,
 - > geeignet zur Kosmetik, Lippenpflege, als Sonnenschutz, Deodorant, Make-up-Entferner,
 - > wirkt gegen Entzündungen durch Viren und Bakterien (innere Anwendung),
 - > hilft bei Halsschmerzen und Erkältungen,
 - > kann degenerative Krankheiten des Nervensystems bessern: Alzheimer, Demenz, Parkinson
 - > Hilft gegen Läuse, Flöhe, Mücken, Zecken, Würmer, Milben und Pilze, auch Nagelpilz,
 - > unterstützt den Körper beim Abnehmen,
 - > wirkt vorbeugend gegen Krebs, wenn regelmäßig eingenommen,
 - > wirkt positiv bei Diabetes und beugt diesem auch vor.

K.Info-2 „Studien rund um Kokosöl“

12 Studien, die die Wirksamkeit von Kokosöl belegen, werden besprochen.

K.Info-3 „Einnahme, Dosierung und Anwendung von Kokosöl“

Zur innerlichen Anwendung: **1 Teelöffel pro Tag**, so verwenden, wie jedes andere Öl.

ZdG-1 Zentrum der Gesundheit, 22.08.2018: „Kokosöl – gesund und lecker“

- von Kapitel 1: „Kokosöl – eines der natürlichsten Öle“ bis Kapitel 13: „Kokosöl bei Krebs“.
- Die Arbeit bespricht ausführlich die günstigen Wirkungen von Kokosöl anhand von Studien:
- > Kokosöl ist sehr leicht verdaulich,
 - > reguliert den Blutfettspiegel,
 - > wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze, sowohl innerlich als auch äußerlich,
 - > enthält überwiegend mittelkettige Fettsäuren, die vom Körper eher in Energie als in Fett umgewandelt werden,
 - > Obwohl Kokosöl viele gesättigte Fettsäuren enthält, verschlechtert es nicht die Cholesterinwerte im Blut, da sich die mittelkettigen Fettsäuren hier günstig auswirken. Siehe **Tabelle1**

§2. Inhaltsstoffe des Kokosöls (=Kokos-Fett)Vitamine und Nährstoffe im Kokosölvitamine.com

Vitamin E = 2000 µg / 100g. (Im raffinierten Kokosöl nicht enthalten, wenn nicht nachträglich zugesetzt.)

Vitamin B3 = 1 µg / 100g Phosphor = 1000 µg / 100g

Eisen = 20 µg / 100g Kupfer = 2 µg / 100g

12 essentielle Aminosäuren = 400 mg / 100g insgesamt ^{2, 3}

6 nicht-essentielle Aminosäuren = 400 mg / 100g insgesamt ³

Sicherlich sind im Kokosöl weitere wichtige Stoffe in geringen Mengen enthalten, die alle zusammen den ‚Charakter‘ des Öls ausmachen, d.h. die besonderen Eigenschaften hervorrufen, für die es seit langem bekannt ist und verwendet wird. **Es ist ein Fehler zu glauben, dass das Wesen eines Naturstoffes durch die chemische Analyse seiner Hauptbestandteile erfasst werden kann.**

Vitamin E ist im Kokosöl von Natur aus enthalten. Es wirkt für das Kokosöl selbst als auch für den Menschen, der es verzehrt oder auf die Haut aufträgt, anti-oxidativ, d.h. zellschützend, dem oxidativen Stress der Zelle entgegenwirkend. Die empfohlene Tagesdosis von Vitamin E für Erwachsene liegt laut **DGE-9** bei ca 13 mg, was möglichst durch den Verzehr entsprechender pflanzlicher Produkte erreicht werden sollte, wie z.B. Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Getreidekeimen, etc., anstatt Pillen zu schlucken. Mit Kokosöl allein ist der Bedarf nicht zu decken. gesundheit.de In raffiniertem Kokosöl ist, wie in allen raffinierten Ölen, das Vitamin E verloren gegangen, evtl. nachträglich wieder künstlich zugesetzt. [Wiki-4](#)

Tabelle 1. Fettsäuren im Kokosöl % aller Fettsäuren im Kokosöl (Zahlenwerte nach [FatCoco](#))

| Gesättigte Fettsäuren | Anzahl C-Atome | % im Kokosöl | Vorkommen u.a. in: |
|--------------------------------------|--------------------------|---------------|---|
| Buttersäure ⁴ | 4 = kurzkettig | – | Milchfett, ranziger Butter, in der Darmflora |
| Capronsäure ⁵ | 6 | ~ 0,5 % | Milchfett, Kokosöl, Lavendelöl, Erdbeere, Bier |
| Caprylsäure ⁶ | 8 | 6 % | Kokosöl, Butter, Milch, Palmöl, Fleisch, Käse |
| Caprinsäure ⁶ | 10 | ~ 8 % | Kokosöl, Palmöl ⁶ , Ziegenmilch, Hopfenöl |
| Laurinsäure | 12 = mittelkettig | 42 % | Kokosöl, Palmöl, Lorbeeren, Milchfett, Butter |
| Myristinsäure | 14 | 16 % | Kokosöl, Palmöl, Walöl, Butterfett, Milch |
| Palmitinsäure | 16 | 8 % | Palmöl, Butter, Schweineschmalz, Avokado-Öl, |
| Stearinsäure ⁷ | 18= langkettig | 2 % | Haselnüsse, Kakaobutter, tierische Fette, ... |
| Summe gesättigter Fettsäuren: | | 82,5 % | <i>Fortsetzung von Tabelle 1 auf der nächsten Seite</i> |

² davon sind 4 semi-essentiell

³ werden in der Quelle vitamine.com im einzelnen aufgeführt

⁴ gefährlich!! auch übelriechend, Geruch ist kaum zu beseitigen, aber mit BactoDes-Clean geht es.

⁵ stechender Geruch nach Ziege

⁶ Palmöl = Palmfett

⁷ In der EU als Lebensmittelzusatzstoff ohne Höchstmengenbeschränkung zugelassen.

| | | | | |
|--------------------------------|---------|-------------------------|---------------|--|
| Fortsetzung von Tabelle 1 | | empfohlen | | |
| gesättigte Fettsäuren | | ⁸ 10% | 82,5 % | |
| ungesättigte Fettsäuren | | | | |
| Ölsäure ⁹ | Omega-9 | 12% | 6,3 % | Avocado-, Erdnuss-, Oliven-, Raps-Öl, etc. |
| Linolsäure ¹⁰ | Omega-6 | 5% | 1,68 % | Argan-, Distel-, Kürbiskern-, Maiskeim-, Sesam-, Sonnenblumen-, Soya-, Walnuss-, Weizenkeim-Öl |
| ALA ¹¹ | Omega-3 | 1-2 % | 0,02 % | Chia-, Lein-, Hanf-, Walnuss-Öl, |
| EPA ¹¹ | Omega-3 | 0,3% | 0,00 % | fetter Fisch, Fisch-Öl, Mikro-Algen ¹² |
| DHA ¹¹ | Omega-3 | 0,5% | 0,00 % | // // // |
| Transfette | | Minimum | 0,03 % | |
| Cholesterol | | Minimum | ■ | |

Wie man sieht, entspricht die Zusammensetzung des Kokosöls überhaupt nicht den gewünschten Anteilen der verschiedenen Fettsäuren an der Nahrung des Menschen. Insbesondere sind im Kokosöl sehr viel gesättigte Fettsäuren enthalten Dies muss durch andere Nahrungsmittel, ggf. auch mit Nahrungs-Ergänzungsmitteln, ausgeglichen werden.

Die Qualität eines Speiseöls richtet sich *nicht* nach den Anteilen der einzelnen Fettsäuren, sondern nach der Art der verwendeten Grundstoffe, deren Sauberkeit und Natur-Belassenheit (biologischer / ökologischer Anbau), nach der Art von Verarbeitung, ob kalt oder heiß gepresst, ob unraffiniert oder raffiniert, dh., nativ, virgen oder virgen extra, nach zugesetzten oder entzogenen Inhaltsstoffen, nach Transport und Lagerung, ...

Allerdings sollte man bei der Zusammensetzung des gesamten Speiseplans darauf achten, dass die Anteile an gesättigten (SAT), einfach ungesättigten (O9) und mehrfach ungesättigten (O6 und O3) –Fettsäuren etwa 22g, ~36 g, 5- 10 g und 2 g betragen. Siehe die Kopfzeile der großen Tabelle.

Man kann also *nicht* sagen, Olivenöl oder Kokosöl (...) sind gut oder schlecht, weil sie von dieser oder jener Fettsäure viel oder wenig enthalten. Solche Aussagen sind weit verbreitet, machen aber keinen Sinn. Es macht auch keinen Sinn, Unmengen von Leinöl zu schlucken, weil das sehr schnell zu einer Überdosierung von Omega 3 führen kann, was wiederum schädlich ist.

Es macht auch keinen Sinn, nur auf das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 zu achten, ohne deren absolute Mengen zu bedenken. Viele Tabellen geben nur deren Verhältnis an, was wiederum irreführend ist.

Ebenso wenig kann man sagen: Gesättigte Fettsäuren sind schlecht; Omega 3 sind gut.

Richtig ist: Es kommt auf die absoluten Mengen der verschiedenen Omega an und auf deren Verhältnis zueinander.

⁸ Die empfohlenen Werte sind in % der gesamten Energieaufnahme durch die Nahrung angegeben. Näheres hierzu im 2. Teil von „Omega-9, -6, -3 mit dem Titel: „Wieviel wovon? Die Referenzwerte“

⁹ Die Omega-9 sind einfach ungesättigte Fettsäuren

¹⁰ Omega-6 und Omega-3 sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren

¹¹ ALA = alpha-Linolensäure, EPA=Eicosapentaensäure, DHA=Docosahexaensäure,

¹² mikroskopisch kleine, einzellige Algen: Schizochytrium sp. & Crypthecodinium cohnii.

§3. Tadel des Kokosöls

Michels-1 youtube video: Vortrag von Frau Prof. Dr. Dr. Karin Michels am 10.7.2018, Univ. Freiburg: „Kokosöl und andere Ernährungsirrtümer“

Michels-2 Ankündigung der Uni Freiburg zum Vortrag vom 10.7.2018

Michels-3 Statement von Frau Prof. Michels zum Vortrag vom 10.7.2018

Michels-4 Badische Zeitung vom 22.08.2018: „Vortrag einer Freiburger Professorin zu Kokosöl ist Viral-Hit im Netz.“

Frau Prof. sagen in ihrem Vortrag dreimal: »Kokosöl ist das reine Gift.« was in den Medien große Verunsicherung und viel Protest hervorgerufen hat.

Daraufhin veröffentlichten Frau Prof. ein kurzes Statement von weniger als einer Seite Text und sieben Literaturangaben. Alle sieben Literaturangaben bezieht sich *nicht* auf Kokos-Öl, sondern auf gesättigte Fettsäuren im allgemeinen. Sie sagen nichts darüber aus, ob es gesund oder ungesund ist, Kokosöl in moderaten Mengen zu verzehren. Ein Argument, welches ihre These unterstützt, findet sich in dem Statement nicht.

Die sieben Literaturangaben beziehen sich auf die Frage, ob es der Gesundheit förderlich ist, wenn in einer Diät gesättigte Fettsäuren durch (mehrfach) ungesättigte ersetzt werden. Sollte sich jemand ernstlich mit dieser Fragestellung beschäftigen, so würde er/sie die leicht zu findende, auf dem neuesten Stand befindliche Literatur von 2018 lesen, und nicht die von 2010. Allerdings hätte das dann mit dem Thema Kokosöl immer noch recht wenig zu tun.

Kommentar JFH: Aufgrund des minimalen Umfangs, der fehlenden Argumentation und der nicht passenden Literaturangaben kann dieses „Statement“ nicht als wissenschaftlich eingestuft werden. Wir halten demnach nichts Brauchbares von Frau Prof. zum Thema Kokosöl in Händen.

ZdG-2 „Vortrag von Professorin: Kokosöl soll angeblich giftig sein“ vom 29.08.2018

In diesem Beitrag des ZENTRUMS DER GESUNDHEIT wird der Vortrag von Frau Prof. gründlichst auseinandergenommen. Der Beitrag des ZdG zeugt von großer Sachkunde und ist mit einer eindrucksvollen Liste von 36 englisch-sprachigen Original-Zitaten begleitet¹³. Es lohnt sich, diese Analyse zu lesen.

Michels: » Es gibt nicht eine einzige Studie am Menschen, die irgendeine positive Wirkung von Kokosöl zeigt. «

ZdG-3 fand *neun* Humanstudien zu Kokosöl, siehe

Graeber-2 fand zehn Studien, die positive Wirkungen von Kokosöl bei innerlicher Anwendung beim Menschen belegen .

Weiter geht es bei Frau Professor dann mit solchen Behauptungen wie:

> dass Laurinsäure als mittelkettige Fettsäure nicht günstiger für den Körper sei als langkettige Fettsäuren wie Palmitinsäure (siehe **Tabelle 1**). Argumente *pro* Laurinsäure findet man z.B. bei **ZdG-4**

¹³ Mehr als 90% der gesamten wissenschaftlichen Weltliteratur zu Naturwissenschaften und Medizin werden heutzutage in englischer Sprache geschrieben. Das war nicht immer so, siehe **English**.

- > Kokosöl sei schädlich, da es keine essentiellen Fettsäuren, namentlich Omega-6 und Omega-3, enthalte; [Kommentar JFH: Kokosöl enthält 1,68% der essentiellen Linolsäure. Dann wären z.B. Avocados und Oliven ebenfalls gesundheitsschädlich.]
- > »Gesättigte Fettsäuren verstopfen Ihre Herzkranzgefäße und führen zum sicheren Herztod. Je mehr Kokosöl, je mehr verstopfte Herzkranzgefäße, je höher das Risiko eines Herzinfarkts. Kokosöl ist das reine Gift. «

JFH: Jetzt reicht's aber! Der Vortrag von Frau Prof. wäre nicht der Rede wert, wenn er nicht so breite Aufmerksamkeit gefunden und das Publikum so sehr verunsichert hätte.

Sehr zu loben, dass CARINA REHBERG, die Autorin von **ZdG-2**, alle diese Unsäglichkeiten gründlich bespricht und pulverisiert. Zur Lektüre empfohlen!

§4. Wie kam es dazu?

ZdG-1 Das Zentrum der Gesundheit schildert die Entstehung des zweifelhaften Rufes des Kokosöls in seinem Artikel „**Kokosöl – gesund und lecker**“ vom 22.08.2018 ausführlich in:

Kapitel 15: „Kokosöl: Opfer der Speiseölindustrie“,

Kapitel 16: „Kokosöl: Opfer von Intrigen und Desinformation“,

Kapitel 17: „Kokosöl im Fokus der Sojaöl-Industrie“,

Kapitel 18: „Angriff auf Kokosöl lenkte vom wahren Übeltäter ab“.

In dem Rückblick wird ausführlich beschrieben, wie ab den 1980er Jahren in den USA von vielen Institutionen in vielen Veröffentlichungen das Kokosöl systematisch schlecht gemacht wurde, zum Nutzen der Speise-Öl-Industrie.

Da der Rückblick mit zahlreicher Original-Literatur unterfüttert ist, wirkt die ganze Geschichte glaubhaft. An einer Stelle lesen wir in Kapitel 16:

»Auf diese wissenschaftliche Veröffentlichung und die allgemeine Anerkennung derselben reagierte die Speiseölindustrie damit, dass sie sich immer mehr darauf konzentrierte, die in den Lebensmitteln vorkommenden ‚gesättigten Fette‘ durch ‚mehrfach ungesättigte Fette‘ zu ersetzen. Bei der industriellen Verarbeitung ungesättigter Fette jedoch besteht enorme Gefahr, dass sich aufgrund der Unbeständigkeit dieser Fette schädliche Abbauprodukte und natürlich ganz besonders die gefährlichen Transfette¹⁴ entwickeln können. Das jedoch interessierte seinerzeit noch niemanden. «

ZdG-1

§5. Die Logik, die dahintersteckt

Es besteht weitgehende Einigkeit in der Ernährungs-Wissenschaft, dass die Aufnahme von zuviel gesättigten Fettsäuren (SFA) gesundheitsschädlich sei. Dazu können wir den Bericht **BritNutr** der BRITISH NUTRITION FOUNDATION vom **2. Sept. 2018** anführen, in welchem die Empfehlungen der WHO und des SACN Groß-Britanniens, beide von 2018, zusammengefasst sind:

Beide Organisationen empfehlen für Erwachsene und für Kinder über 5 Jahren, weniger als 10% der Gesamt-Energiezufuhr durch gesättigte Fettsäuren zu decken. (s. Tabelle 1)

¹⁴ Näheres über transFette im Teil IV des Projektes Omega-3

Coco-Wiki Wikipedia (English edition) writes: »Due to its high levels of saturated fat, the [World Health Organization](#), the [United States Department of Health and Human Services](#), [United States Food and Drug Administration](#), [American Heart Association](#), [American Dietetic Association](#), [British National Health Service](#), [British Nutrition Foundation](#), and [Dietitians of Canada](#) advise that coconut oil consumption should be limited or avoided. «

»The statement becomes understandable when you consider how much coconut oil is contained in snacks: Despite its high saturated fat content, coconut oil is commonly used in baked goods, pastries, and sautés, having a “haunting, nutty”, flavor with a touch of sweetness.[54] Used by movie theatre chains to pop popcorn, coconut oil adds considerable saturated fat and calories to the snackfood while enhancing flavor, possibly a factor increasing further consumption of high-calorie snackfoods, energy balance, and weight gain.[48][54][55] «

»Other culinary uses include replacing solid fats produced through hydrogenation in baked and confectionery goods.[52] Hydrogenated or partially hydrogenated coconut oil is often used in non-dairy creamers and snack foods. In frying, the smoke point of coconut oil is 177 °C. «

§6. Schlussfolgerung. Die Aussage, dass mehr als 10 % der Energieaufnahme in Form von gesättigten Fettsäuren gesundheitsschädlich sind (siehe oben §5), ist die von den Kritikern herangezogene Grundlage der Verurteilung des Kokosöls. Wenn nämlich jemand sehr viel von dem Fett, welches er/sie täglich zu sich nimmt, in Form von Kokosöl aufnimmt, dann hätte er/sie tatsächlich ein Problem, nämlich einen Überschuss an gesättigten Fettsäuren und einen Mangel an Omega 3.

Die folgenden Inhalte zum Projekt „Omega-3“ sind in Vorbereitung:

- Teil II: „Wieviel wovon? Die Referenzwerte“
- Teil III: „Omega-3 ist nicht Omega-3 – ALA vs. EPA & DHA“
- Teil IV: „Transfettsäuren“
- Teil V: „Depressionen und Omega-3“, ...

Disclaimer und Impressum:

Dieser Text ersetzt keinen ärztlichen oder juristischen Rat.

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Aus diesem Text sind keinerlei Rechtsansprüche herleitbar.

Für die Inhalte externer Links bin ich nicht verantwortlich.

Ich stehe zu dem Thema in keinerlei Interessenkonflikt.

Der Text ist unter Quellenangabe beliebig verwendbar.

Joachim Felix Hornung, 01. 10. 2018, joachimhornung(...)gmx(...)de

Am Rohrgarten 89, DE-14163 Berlin-Zehlendorf, Tel.+49-308338429

Hiermit bitte ich meine geneigten Leserinnen und Leser um Kommentare, Fragen, Korrekturen und Ergänzungen. Herzlichen Dank im Voraus! JFH

17. Oktober 2018 joachimhornung(...)gmx(...)de

Literaturangaben zum Thema „Omega-3“, Teil I: „Die Kokos-Öl-Story“

Wenn Dir die URLs verloren gehen oder Du eine Text nicht findest: joachimhornung(...)gmx(...)de.

Weitere Literatur zu Kokosöl und Omega-3 in den folgenden Teilen II, III, ...

Die Literaturangaben sind ausschließlich solche, die man gratis im Internet aufschlagen kann.

Handhabung der internen Links: Hinsprung = Strg + Klick; Rücksprung: Alt + Pfeil nach links.

Handhabung der externen Links: Hinsprung = Strg + Klick;

Handhabung der Fußnoten: Zeigen, oder Hinsprung = Doppelklick; Rücksprung: Doppelklick

Handhabung der Endnoten: Zeigen, oder Hinsprung = Doppelklick; Rücksprung: Doppelklick

BritNutr-1 “Draft reports from the UK’s Scientific Advisory Committee on Nutrition and World Health Organization concur in endorsing the dietary guideline to restrict intake of saturated fat”
Nutrition Bulletin 43(3):206-211 · Sept. 2018 DOI: 10.1111/nbu.12333

Coco-Wiki „Coconut oil“

DGE-9 „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ 2018: zahlreiche Nährstoffe !!!

FatCoco „Fat Composition of Coconut Oil“ enthält auch die Analysen vieler anderer Öle !!!
Grundlage von Tafel 1 im Text Kokosöl.de + .es

gesundheit.de „Vitamin E – Gut für die Haut“

Graeber-2 „Kokosöl – Das Alles- und Wunderheilmittel?“ René Gräber, 6.6.2018

K.Info-1 Rainer Cee: „Kokosöl - Ein Geschenk der Natur“ <https://www.kokosoel.info>

K.Info-2 Rainer Cee: „Studien rund um Kokosöl“

K.Info-3 Rainer Cee: „Einnahme, Dosierung und Anwendung von Kokosöl“

Michels-1 youtube video: Vortrag von Frau Prof. Dr. Dr. Karin Michels am 10. 7. 2018, Univ. Freiburg: „Kokosöl und andere Ernährungsirrtümer“

Michels-2 Ankündigung der Uni Freiburg zum Vortrag vom 10.7.2018

Michels-3 Statement von Frau Prof. Michels zum Vortrag vom 10.7.2018, ohne Datum

Michels-4 Badische Zeitung vom 22.08.2018: „Vortrag einer Freiburger Professorin zu Kokosöl ist Viral-Hit im Netz“

ncbi-1 Prior IA, Davidson F, Salmond CE, Czochanska Z.; „Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls – a natural experiment: The Pukapuka and Tokelau Island Studies.“ Am J Clin Nutr. 1981 Aug;34(8):1552-61,

Price Price, Weston A. „Nutrition and Physical Degeneration: A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects“ 1939.

vitamine.com „Vitamine und Nährstoffe im Kokosöl“

Wiki-4 Wikipedia: „Kokosöl“

ZdG-1 Zentrum der Gesundheit, 22.08.2018: „Kokosöl – gesund und lecker“

ZdG-2 Zentrum der Gesundheit, 29.08.2018: „Vortrag von Professorin: Kokosöl soll angeblich giftig sein“

ZdG-4 Zentrum der Gesundheit: „Gesättigte Fettsäuren sind gesund!“