

De kokosnoot,

driemaal een topper!



Uiteraard kan iedereen gewoon genieten van het lekkere en voedzame vruchtvlees van een verse kokosnoot, maar op minstens drie andere manieren kan deze tropische steenvrucht onze gezondheid goede diensten bewijzen. Vooreerst levert ze met de onge raffineerde kokosolie een zeer waardevol plantaardig, verzadigd vet. Daarnaast hebben we aan kokosmeel een interessante vezel voor de darmwerking en voor afvalkuren en ten slotte is er het elektrolytenrijke en dorstlessende kokoswater.

⚡ Iedereen kan genieten van het lekkere en voedzame vruchtvlees van een verse kokosnoot.

1. 'Extra virgin' kokosolie: een supervet

Verzadigd vet is nodig en niet slecht!

Op voorwaarde dat ze wordt verkregen door eerste koude persing en zonder gebruik van chemische solventen, is de 'extra virgin' kokosolie een absolute topper voor ons lichaam en de keuken. Toch schreeuwen margarineproducenten en helaas ook heel wat gezondheidsprofessionals moord en brand bij het zien dat kokosolie ook in onze landen geleidelijk ook goede reputatie krijgt. Men veroordeelt kokosolie omdat ze bijna volledig uit verzadigd vet bestaat en dat zou hart- en vaatziekten en overgewicht in de hand werken. Nochtans is de mythe dat verzadigd vet de oorzaak zou zijn van hart- en vaatziekten al uit de wereld geholpen: niet alleen bewijst een grote meta-analyse dat er helemaal geen oorzakelijk verband is tussen het gebruik van verzadigde vetten en hart- en vaatziekten¹, er is ook aangetoond dat daarentegen vooral suiker en witmeelproducten te vrezen zijn. Ook het verband tussen vet en overgewicht is veel minder uitgesproken dan men dacht (ook hier zijn de geraffineerde koolhydraten de grootste boosdoeners); er is trouwens nog nooit zoveel overgewicht geweest sinds de introductie van de vetarme 'light' producten. Verder schijnt men te vergeten dat verzadigde vetten absoluut nodig zijn in ons dieet, dat raadt zelfs de Wereldgezondheidsorganisatie aan. Op voorwaarde dat er een balans is met de onverzadigde vetten (die ons de essentiële omega-3- en omega-6-vetzuren leveren), is er met een bron van verzadigde vetten zoals kokosolie helemaal niets verkeerd.

Voordelen op dierlijk verzadigd vet

Kokosolie heeft als plantaardige bron van verzadigde vetten bovendien een aantal elementaire voordelen op dierlijke verzadigde vet-

ten! Om te beginnen zitten de verzadigde vetten in kokosolie niet samen met cholesterol. Maar vooral komen 75 % van de vetzuren voor onder de vorm van Medium Chain Fatty Acids (MCFA's) of middellangketenige vetzuren. Deze vetzuren, geheten capronzuur, caprylzuur, caprinezuur, laurinezuur en myristinezuur, onderscheiden zich van de langketenige verzadigde vetzuren (die we ondermeer in vlees, gevogelte, noten, zaden en zuivel aantreffen) door een kortere ketenlengte, wat hen een aantal zeer interessante eigenschappen oplevert:

► **ze zijn zeer licht verteerbaar.** Waar vetten met langketenige vetzuren eerst worden geëmulgeerd door galzouten, vervolgens door pancreasenzymen worden afgebroken tot glycerol en langketenige vetzuren, om dan in de 'chylomicronen' via de lymfevaten van de darm de lever te bereiken, vergen middellangketenige vetzuren geen tussenkomst van pancreasenzymen en gal uit de lever. Ze worden grotendeels in het bovenste deel van de dunne darm in de bloedstroom opgenomen om snel via de poortader de lever te bereiken en te worden verbruikt. Kokosolie is dus licht verteerbaar en belast de spijsvertering niet. Om die reden is kokosolie een ideale vetbron bij lever-, pancreas- en galziekten, bij aandoeningen van het spijsverteringsstelsel zoals maagwandontsteking, maag- en duodenumzweren, bij chronische darmontstekingen met absorptiestoornissen zoals de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa en glutenallergie, bij diverticulosis (darmuitstulpingen), bij prikkelbare darm en bij constipatie. Ook voor ouderen, verzwakte mensen en bij ondergewicht en ondervoeding zijn de MCFA's licht verteerbaar en goed opneembaar.

► **ze zijn een ideale vetbron voor wie wil afvallen.** De middellangketenige vetzuren kunnen net zoals koolhydraten als directe brandstof door het lichaam worden gebruikt: ze worden in het lichaam 3 maal sneller afgebroken dan langketenige vetzuren en leiden dus minder tot vetopslag dan de langketenige vetzuren. Ook ondersteunen ze de schildklier, versnellen hierdoor het metabolisme en verhogen de thermogenese (warmteproductie). Verder brengt kokosolie 2,5 % tot 10 % minder calorieën aan per gewichtseenheid aan (8,3 kcal/g) dan andere vetten zoals soja- of saffloerolie (8,8 kcal/g)



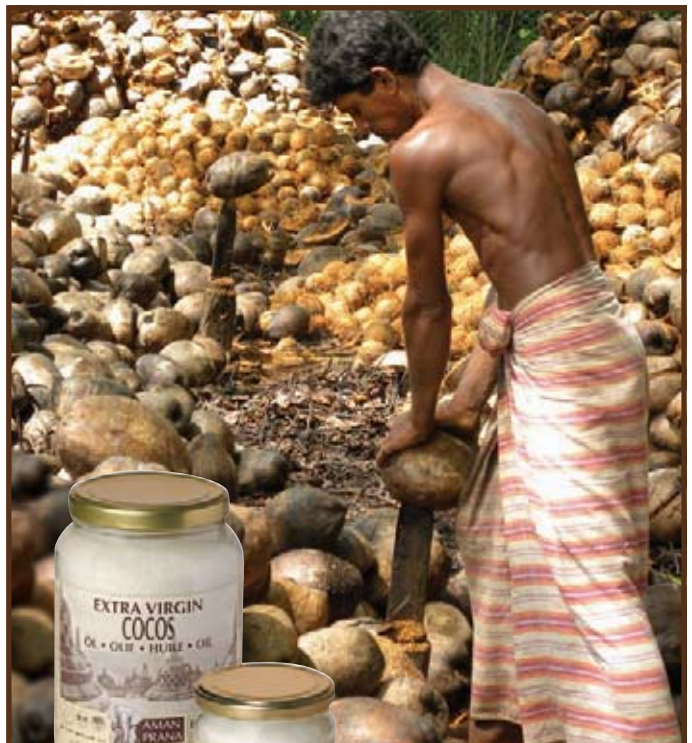
en dan olijfolie en boter (9,3 kcal/g). Ten slotte draagt kokosolie bij tot een meer stabiele bloedsuikerspiegel, waardoor men minder behoefte heeft aan koolhydratenrijke tussendoortjes

► ze **verhogen de weerstand en beschermen tegen schimmelinfecties**. De in de darm gevormde monoglyceriden van middel- en langketenige vetzuren zijn krachtige antimicrobiële verbindingen, die werken door de lipidenlaag van micro-organismen kapot te maken. Verder is caprinezuur een snelle doder van de schimmel *Candida albicans*; laurinezuur doodt al bij lagere concentraties maar er is wel een langere blootstelling nodig. Uit laurinezuur en caprinezuur worden in het lichaam ondermeer de monoglyceriden monolaurine en monocaprine aangemaakt, stoffen met een antivirale capaciteit die o.a. tegen herpesvirussen en het HIV-virus werkzaam zijn. Caprinezuur, laurinezuur en monolaurine remmen de bacterie *Helicobacter pylori*, die vaak aan de grondslag ligt van maagzweren; het monoglyceride van laurinezuur is zelfs rechtstreeks bacteriedodend tegenover *Helicobacter pylori*. Laurinezuur en monocaprine zijn ondermeer ook actief tegen *Staphylococcus aureus*. Monolaurine is werkzaam tegen de meeste virussen, die bij AIDS-patiënten voor "opportunistische" infecties zorgen, zoals het cytomegalovirus... Aan een dosis van 3 à 4 eetlepels per dag (wel geleidelijk op te voeren door te beginnen met 3 à 4 theelepels per dag), kan kokosolie dan ook ingezet worden bij: een zwakke weerstand, de preventie van schimmelinfecties als spruw, ringworm en voetschimmel, bij overbelasting met candida en Candidiasyndroom, ter preventie van verkoudheden en grippale infecties, van mononucleosis infectiosa, sinusitis, hepatitis (leverontsteking), cystitis (blaasontsteking), otitis (oorontsteking), tonsillitis (amandelontsteking), caries (tandbederf) en gynaecologische infecties, ter preventie van ulcus ventriculi (maagzweer) en ulcus duodeni (zweer van de twaalfvingerige darm), als ondersteuning bij chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) en fibromyalgie en seropositiviteit en AIDS.

► ze kunnen helpen de **ziekte van Alzheimer afremmen**. Wanneer er dagelijks minstens 35 g kokosolie (waarin 20 g middel- en langketenige vetzuren zitten) ingenomen wordt, dan worden daaruit in de lever met acetonazijnzuur, aceton en bètahydroxyboterzuur drie 'ketonlichamen' uit gemaakt. Deze ketonlichamen, die leiden tot 'hyperketonemie' in het bloed, kunnen als alternatieve brandstof worden gebruikt door de zenuwcellen, zeker wanneer deze minder gebruik kunnen maken van hun andere brandstof: glucose. Nu blijken bij de ziekte van Alzheimer heel wat zenuwcellen geen glucose meer te kunnen opnemen vanwege het vertonen van insulineresistentie of vanwege het feit dat ze aan het afsterven zijn. De ketonlichamen kunnen dus de zenuwcellen blijven voeden, terwijl ze daarnaast ook de bloedstroom naar de hersenen verbeteren. Uiteraard wordt aangeraden dit hogere verbruik van kokosolie te doen onder supervisie van een arts.

Absolute topper om te verhitten

Wat kokosolie ook zo bijzonder maakt, is het feit dat ze de meest stabiele is van alle plantaardige oliën en het best verhitting verdraagt! Ze bevat namelijk met 86,5 g op 100 g een zeer hoog aandeel verzadigde vetten, die zeer stabiel zijn bij verhitting tot 180° en ze bevat met 1,8 g op 100 g een uiterst laag gehalte aan oxidatiegevoelige meervoudig onverzadigde vetzuren. Kokosolie is dan ook de ideale olie om te verhitten (bakken, braden, wokken en frituren), hierbij absoluut te verkiezen boven alle oliën rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren, die helemaal niet dienen voor verhitting zoals saffloerolie, sojaolie, maïsolie, zonnebloemolie, lijnzaadolie en koolzaadolie. Kokosolie is ook meer geschikt om te verhitten dan oliën rijk aan mono-onverzadigde vetzuren zoals



Het Fair Trade kokosproject steunen én gezond frituren, bakken en wokken met extra vierge kokosolie van Amanprana

Extra vierge kokosoliën zijn de meest veilige oliën om mee te frituren of om te verhitten. Ze zijn gezond en verliezen hun gezonde eigenschappen nauwelijks, zelfs bij veelvuldig verhitten. Door hun rijke aandeel verzadigde vetten worden ze nauwelijks toxisch. Je kan er tot 2 jaar mee frituren mits regelmatig filteren. Ze zijn bijzonder lichtverteerbaar, lekker en geven een zachte smaak aan je gerechten of frietjes.

Amanprana is in de Filippijnen een samenwerking aangegaan met Peter Paul en Ecocert. Ecocert is een Franse organisatie die bio en fair trade certificeert. Peter Paul is één van de eerste kokosnootondernemingen die zich zelfstandig vestigde na de Spaanse bezetting. Er werken 2000 mensen en 305 kleinschalige boeren uit de provincie Lezon belevaren de bio kokosnoten. In 2009 zijn we samen gestart met een fair trade project waarbij 3% van onze aankopen gaan naar een samenwerkingfonds. Dit geld wordt gebruikt voor educatie en gezondheidszorg, voor milieuzorg en een kokoszaadprogramma, een betere infrastructuur voor boeren, arbeiders, en toeleveranciers. En een incentive programma voor de arbeiders. Daarenboven betalen we een prijs voor de kokosnoten die 10% hoger ligt dan gebruikelijk. Gedurende 10 jaar is er ook een onderwijsprogramma voor kinderen en kennissen van de arbeiders. In 2010 maakten hiervan 40 studenten gebruik. Peter Paul onderhoudt ook een lokaal ziekenhuis dat zowel voor de werknemers als voor de gemeenschap toegankelijk is. Info: Tel 03 653 25 41 of www.noble-house.tk. Verkrijgbaar in natuurwinkels of thuisgeleverd via www.amanvida.eu



AMAN PRANA

SERENE LEVENSKRACHT



⋮ *Kokosmeel is door zijn rijkdom aan onverteerbare vezels een caloriearm voedingsmiddel.*

olijfolie en sesamolie, die men éénmalig als bakolie kan gebruiken: ze is liefst 5 maal minder oxidatiegevoelig dan olijfolie! Kokosolie kan zelfs meerdere malen hergebruikt worden bij het frituren en is tot 2 jaar goed mits regelmatig filteren.

Ideaal voor de sporter

Vanwege de sneller opneembare middellangketenige vetzuurketens, die bovendien in tegenstelling tot de langketenige vetzuurketens geen L-carnitine vergen om afgebroken te worden in spiercellen en die daarom beter als directe energiebron kunnen gebruikt worden, is kokosolie ook een ideale energiebron voor de sporter, zeker als de koolhydraten glucose en glycogeen opgebruikt zijn. Kokosolie bevordert trouwens ook de opname van tegelijk ingenomen eiwitten, waardoor het minder snel tot de afbraak van spiereiwitten komt en het algemene prestatievermogen bevordert wordt.

Lager risico op hart- en vaatziekten!

Hogerop ontcrachten we de stelling dat verzadigde vetten de oorzaak van hart- en vaatziekten zouden zijn. In epidemiologische studies ziet men trouwens dat topgebruikers van kokosolie (Filipijnen, Polynesië) veel minder sterfte door hart- en vaatziekten kennen dan in de westerse wereld. De hoofdredenen:

- ondanks een lichte verhoging van het LDL-cholesterol, ziet men een niet onbelangrijke stijging van het HDL-cholesterol door kokosolie. Het gevolg is dat de verhouding totaal cholesterol/HDL-cholesterol, een betere indicatie voor het cardiovasculaire risico dan cholesterol zelf, verlaagt!
- kokosolie **draagt** door zijn niet oxidatiegevoelige en stabiele verzadigde vetzuren **veel minder bij tot de ontsteking van de hart- en vaatwand** (de eigenlijke oorzaak van hart- en vaatziekten) dan meervoudig verzadigde vetzuren. Deze laatste leveren bij verhitten, oxideren en harden zowel schadelijke geoxideerde vetzuren als transvetzuren op, die de vaatwandontsteking in de hand werken
- kokosolie **verlaagt het lipoproteïne A of Lp(a)**, een niet zo gekende maar wel belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten

Ook uitwendig toepasbaar

Kokosolie is ook gunstig bij uitwendige toepassing. Om te beginnen voedt en beschermt ze de huid, die trouwens van nature ook middellangketenige vetzuren afscheidt zoals laurinezuur. Kokosolie werkt hydraterend (vochtinbrengend) en verzacht de huid en de slijmvliezen. Ook uitwendig heeft kokosolie een antiseptische

(ontsmettende) werking op de huid en slijmvliezen: zo remt ze ondermeer de ontwikkeling van schimmels. Kokosolie heeft ten slotte een mild ontstekingswerende op de huid en ze doet de haren meer glanzen. Kokosolie kan dan ook ingezet worden:

- bij droge huid, huidschilfers, roos, kloofjes
- ter preventie van rimpels en vroegtijdige huidveroudering, o.a. door de zon
- als natuurlijk deodorant
- ter preventie van cariës en paradontitis (tandvleesontsteking)
- bij vaginale candida-infecties (via een vaginale toepassing)
- als veilig glijmiddel bij seksueel verkeer
- ter ondersteuning bij eczema, psoriasis, dermatitis
- bij doffe, droge haren

2. Kokosmeel:

vezelrijk, caloriearm,
glutenvrij én lekker

Wat is kokosmeel precies?

Voor kokosmeel van een goede kwaliteit vertrekt men van onbehandelde kokosnoten. Na koud (!) persen van het vruchtvlees, waarbij de hoogwaardige kokosolie vrijkomt, wordt de overblijvende pulp bij een lage temperatuur gedroogd. Deze pulp wordt vervolgens 'gewassen', waardoor een groot deel van de natuurlijke, doch calorierijke, suikers verwijderd worden. Fijn malen levert ten slotte een poeder op met een zachte kokosmaak.

Topbron van ruwvezels zonder fytinezuur!

Kokosmeel bevat per gewichtseenheid 60 % vezels (vooral ruwe vezels) of onverteerbare ballaststoffen. Een stuk meer dan lijnzaad (35 %), tarwezemelen (30 à 42 %), haverzemelen (16 %) en gedroogde pruimen (16 %). Bovendien zit er in kokosmeel geen fytinezuur, een storende component uit granenvezels, die de opname van mineralen als calcium en magnesium vermindert. Kokosmeel is dan ook een ideale bron van extra voedingsvezel voor de westerse mens, die eigenlijk dagelijks 25 à 35 g vezels nodig heeft, maar door het gebruik van geraffineerde meelproducten en een gebrek aan groenten en fruit gemiddeld amper aan 10 tot 14 g komt. Kokosvezels kunnen ingezet worden om de darmtransit te stimuleren bij constipatie en om een 'plattere' buik te verkrijgen. Ook helpen ze de darmen beter te reinigen, waardoor o.a. de kans op darmkanker verlaagt.

Caloriearm ingrediënt in een afvalprogramma

Kokosmeel is door zijn rijkdom aan onverteerbare vezels een caloriearm voedingsmiddel. Zo bevat 100 g amper 190 kilocalorieën, een stuk minder dan tarwemeel dat bijna het dubbele aan kilocalorieën aanvoert (340). Bovendien verlaagt kokosmeel de glycemische index van tegelijk ingenomen koolhydraten (gebak, koek, brood): omdat kokosvezels de opname van koolhydraten in de darm vertragen en dus de bloedsuikerspiegel minder snel doen oplopen. Als je ook rekening houdt met de typische exotische smaak, dan is kokosmeel een ideaal en lekker ingrediënt van alle soorten gebak die passen in een vermagerings- of diabetesdieet. Algemeen kan men stellen dat kokosmeel, dat geen verklevende gluten bevat en waarvan dus moeilijk alleen een samenhangend baksel kan gemaakt worden, 10 à 20 % van je bakmeel kan vervangen in recepten voor brood, cakes, koekjes en ander gebak. Houd er wel mee rekening dat je evenveel extra water aan je deeg toevoegt om een vast gebak te verkrijgen, dat niet te snel gaat kruimelen.



⋮ *We hebben helaas in ons klimaat niet vaak de kans om ze kakelvers uit een aangeprikte kokosnoot te drinken, maar zelfs in een container is kokoswater een ware aanrader*

100 % Glutenvrij!

Kokosmeel bestaat voor 20 % uit eiwit of proteïne, evenveel als volkoren tarwemeel. Het bevat alle essentiële aminozuren, maar is in tegenstelling tot tarwemeel volkomen vrij van gluten! Gluten is een kleverig eiwitbestanddeel in granen als tarwe, spelt, kamut, rogge en gerst, dat het bakken van samenhangend brood en gebak mogelijk maakt, maar dat door veel mensen niet goed wordt verdragen. Mensen met de erfelijke aandoening 'coeliakie' of glutenovergevoelige enteropathie moeten sowieso levenslang streng glutenvrij eten en hebben aan kokosmeel een interessant voedingsmiddel. Maar veel mensen zijn, vaak zonder het te weten, 'intolerant' aan gluten. Het overmatige gebruik van glutenhoudende producten kan dan bijdragen tot spijsverteringsmoeilijkheden, overgewicht, verminderde weerstand en allergische verschijnselen als eczeem, astma en chronische sinusitis. Wie gluten wil vermijden kan kokosmeel gebruiken ter vervanging van glutenhoudende meelsoorten in desserts, pudding en sauzen. Voor glutenvrij gebak met kokosmeel en zonder glutenhoudende granen als tarwe, spelt en rogge, kan men gespecialiseerde kookboeken voor glutenvrij gebak raadplegen. Hierbij zal men wel gebruik moeten maken van bindmiddelen als ei, agar agar, maïzena of aardappelmeel.

3. Kokoswater: kaliumrijke dorstlesser

We hebben helaas in ons klimaat niet vaak de kans om ze kakelvers uit een aangeprikte kokosnoot te drinken, maar zelfs in een container is kokoswater een ware aanrader. Kokoswater heeft qua elektrolyten bijna dezelfde samenstelling als die van het bloedplasma en is in het bijzonder rijk aan kalium. Ze is dan ook een ideale rehydratiedrank, waar vooral sporters gretig gebruik kunnen van maken, in het bijzonder na korte inspanningen. Om ideaal te zijn na langere inspanningen, bevat kokoswater wel te weinig natrium. Verder is het ook in een warm klimaat een ideale dorstlesser en kan ze ook ingezet worden om te rehydrateren in geval van diarree.

Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. Patty W Siri-Tarino, Qi Sun, Frank B Hu, Ronald M Krauss. Am J Clin Nutr 2010; 91(3): 535 - 46
Saturated fat, carbohydrate, and cardiovascular disease. Patty W Siri-Tarino, Qi Sun, Frank B Hu, Ronald M Krauss. Am J Clin Nutr 2010; 91(3): 502 - 9.

Ik spaar bij een duurzame bank, daar ben ik fier op.



"Ik spaar bij een duurzame bank. Niemand anders kan zeggen waar zijn spaarcenten naartoe gaan. Ik wel. Ik weet exact welke bioboerderij of windmolenpark gefinancierd wordt met mijn spaargeld. Mijn geld maakt een verschil, terwijl het nog opbrengt ook."

*Karl van Staeyen,
fiere spaarder
bij Triodos Bank sinds 1996*

Open ook een duurzame spaarrekening

Ga naar www.triodos.be
of bel naar 02 548 28 51

Triodos  Bank

De duurzame bank

