

## 11. Tag – Vom richtigen Fettverzehr

Heute werden Eiweiß und Fett vielfach hoch gelobt, Zucker hingegen sollten wir eher meiden. In Wirklichkeit sieht es aber so aus, dass unsere erste Nahrung, die Muttermilch, zu einem hohen Anteil aus Zucker besteht. Der Körper einer Mutter weiß genau, dass ihr Kind mit Glukose gedeihen wird. Glukose baut bei einem Kind die Muskeln und ermöglicht die Entwicklung der Organe – etwa des Gehirns, der Leber und vor allem des Herzens.

Auch im weiteren Verlauf unseres Lebens brauchen wir mehr Glukose als Fett. Glucose wirkt zum Beispiel kühlend auf unser Gehirn, wenn wir Konfrontationen ausgesetzt sind oder Herausforderungen zu bestehen haben. Ohne Zucker kommen wir mit Druck oder Stress überhaupt nicht zurecht.



**Wirklich gesund ist Zucker** aus vollwertigen Nahrungsmitteln – Obst, Kokoswasser, und Süßkartoffeln beispielsweise. Hinzu kommt Zucker, der bei der Verdauung hochwertiger Kohlenhydrate entsteht, wie sie etwa von Kürbis und Kartoffeln geliefert werden.



Wo Zucker schlecht gemacht wird, beziehen sich die wissenschaftlichen Beobachtungen meist auf den Zusammenhang, dass zusammen mit Fett verzehrter Industriezucker besonders schädlich ist.

# Natürlich erfolgreich abnehmen

## Zucker

- verbessert den Transport anderer Nährstoffe mit dem Blutstrom
- und ihre Aufnahme in die Organe.
- Ohne Zucker finden diese Nährstoffe nicht ihren Weg und gelangen nicht ans Ziel.

Das sieht bei Fett anders aus.

## Verzehrtes Fett

- transportiert keine Antioxidanzien, Vitamine und sonstigen Nährstoffe zu den Stellen im Körper, wo sie benötigt werden,
- geschweige denn, dass sie diese Nährstoffe in die Organe und Gewebe schleusen.

Gesunde Fette enthalten auch Nährstoffe, sie können sie nur nicht „zustellen“, wie es dem Zucker gelingt. Die in Fetten enthaltenen Nährstoffe sind in Fetttröpfchen eingeschlossen, und deren Abbau ist relativ aufwendig.

## Überschüssiges Fett bremst die Nährstoffversorgung aus

Darüber hinaus wirken überschüssige Fette im Blut bildlich gesprochen wie eine Art Verkehrsstau, den ein Paketzusteller hinterherfährt und nicht an den vielen Autos und LKW's vorbei kommt.



Der Stau bremst den Paketzusteller (den Nährstofftransportierenden Zucker) aus, sodass sich die Auslieferung wichtiger Sendungen verzögert.

# Natürlich erfolgreich abnehmen

Fett hat seinen ganz eigenen Nutzen, doch zu viel davon behindert den Zucker bei seinen lebenswichtigen Arbeiten.

## Natürliche Fettquellen

Um die Fettlöslichen Vitamine A, D, E und K verwerten zu können, benötigt der Organismus Fett.

Wenn du ausreichend grüne Blätter, vor allem als Wildpflanzen, zu dir nimmst, kannst du auf zusätzliche Fette oder Öle im Prinzip verzichten. Denn die Lebensmittel enthalten selbst ausreichende Mengen an lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren.



Weitere natürliche Quellen dafür sind Samen und Nüsse, sie liefern Fettsäuren im natürlichen Verbund. Also, die ganze Olive ist dem Olivenöl vorzuziehen sowie die Sonnenblumenkerne vor dem Sonnenblumenöl. Von denen du allerdings wegen der schlechten Verdaulichkeit nicht zu viel essen solltest.

## Alle Öle sind nur nativ und kaltgepresst bzw. gekühlt gepresst wertvoll:

Wähle ansonsten ausschließlich native, kaltgepresste Pflanzenöle, die du luftdicht und lichtgeschützt im Kühlschrank aufbewahrst und nur kalt verwendest.



# Natürlich erfolgreich abnehmen

Besonders günstig sind Öle, die einen Überschuss an Omega-3-Fettsäuren aufweisen, wie Leinöl und Leindotteröl. Auch Hanföl kann in kleinen Mengen beigemischt werden. Es enthält im Gegensatz zu anderen Ölen relativ viel gamma-Linolensäure, die günstig auf den Abbau von Toxinen und Übergewicht wirken.

Auch das native Kokosöl ist eine gute Wahl, weil es leicht verdauliche gesättigte Fettsäuren bereitstellt.



## Meine Empfehlungen

- ✓ Wähle bevorzugt Fette aus natürlichen Quellen, wie grünes Blattgemüse
- ✓ Verzehre isolierte Fette sparsam – besser ist; Oliven statt Olivenöl, Walnüsse statt Walnussöl, etc.
- ✓ Achte auf bestmögliche Qualität von Ölen und Fetten
- ✓ Beachte die Lagerung von Ölen und Fetten und deren Haltbarkeit
- ✓ Öle/Fette die sich zum Kochen, Braten und Backen eignen: Kokosfett und Ghee
- ✓ Verwende kalt gepresste Öle für Rohkost, oder gib sie nach dem Kochen zu den Speisen
- ✓ Wenn du Fleisch magst, wähle nur Fleisch und Eier von Tieren aus Weidehaltung
- ✓ Fisch aus Bio-Aquakultur oder unbelasteten Regionen