

Frankfurt, 29. Mai 2017



ÖKO-TEST Kokosprodukte

Eine harte Nuss

Um die Kokosnuss ist gerade ein Hype entstanden. ÖKO-TEST wollte wissen, ob die exotische Superfrucht im Schadstofftest überzeugen kann, und hat Kokosraspeln, Kokosmilch und Kokosöl im Labor analysieren lassen. Das Ergebnis ist durchmischt und reicht von „sehr guten“ Produkten bis hin zu „ungenügenden“.

Die Kokosnuss wartet als Superfood mit allerhand gesundheitlichen Versprechen auf. So soll ihr Fett vorbeugend gegen Alzheimer wirken und vor Herzinfarkten schützen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist jedoch keine dieser Behauptungen wissenschaftlich bewiesen. Im Gegenteil: Aufgrund des hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren sei Kokosöl nicht das Fett der Wahl für den täglichen Gebrauch. Die DGE rät eher zu Rapsöl in der Küche, weil es ein sehr günstiges Fettsäuremuster vorweist.

Die Laboranalyse, die ÖKO-TEST durchführen hat lassen, zeigt zudem, dass die Kokosnussprodukte nicht immer ohne Schadstoffe auskommen. Drei Öle im Test wiesen beispielsweise sehr stark erhöhte Gehalte an Mineralölrückständen auf. Diese können sich im Körper anreichern und möglicherweise zu Organschäden führen. Auch Kokosraspel und -milch sind teilweise belastet. Ein weiteres Problem, das teilweise bei Kokosmilch eine Rolle spielt, ist Chlorat: Kokosmilch enthält neben Kokosnussextrakt auch 40 Prozent Wasser. Möglicherweise über die Desinfektion des Trinkwassers gelangt der Schadstoff ins Produkt. Chlorat kann die Jodaufnahme in der Schilddrüse hemmen.

Das ÖKO-TEST-Magazin Juni 2017 gibt es seit dem 26. Mai 2017 im Zeitschriftenhandel.



Kokosöl ist teilweise mit Mineralölrückständen belastet.

Kostenloses Bildmaterial zum Download:
<http://presse.oekotest.de>