

Und so sieht das ein oder andere
„Transfett“ in seiner Verpackung aus

Transfette kommen ganz natürlich in kleinen Mengen in Milchprodukten und Fleisch vor. Sie entstehen aufgrund von bakteriellen Prozessen beim Käsen, Buttern oder bei der Joghurtherstellung, ebenso im Pansen von Wiederkäuern. In kleinen Mengen stellen sie keine Gefahr für den Menschen dar. Pflanzliche Öle sind zunächst frei von Transfetten. Vorausgesetzt, sie werden nicht stark erhitzt oder gehärtet. Andernfalls kann eine hohe Konzentration an Transfetten entstehen. Durch diese sind oftmals Fertiggerichte, Chips, Kuchen und andere Süßwaren belastet.
Doch was ist eigentlich so schlimm an diesen Transfetten?

Transfette stecken in immer mehr Produkten. Und genau hier liegt das Problem: Die Dosis macht einen Stoff schädlich. Und aufgrund unserer westlichen Ernährungsweise steigt diese Dosis immer weiter an:

Ob im Fertigkuchen, in der Backmargarine, im Burger oder in den Pommes Frites, im Kaffeestückchen oder in vermeintlich gesunden Müsliriegeln – ü**berall finden sich diese Transfette.** Doch was sind das eigentlich diese Transfette?

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Gehärtetes Fett
- Entzündungsverursacher
- Schlecht für die Bauchspeicheldrüse
- Ungesund für den Körper
- Die Alternativen
- Ghee selbst gemacht
- Häufig gestellte Fragen zu Transfetten bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Gehärtetes Fett

Transfette sind gehärtete Fette. Also grob gesagt, solche, die sich streichen lassen. Und prinzipiell ist daran nichts Schlechtes. Schließlich ist es praktisch, Öle in eine feste Form zu bringen und zugleich streichbar zu halten.
Das Problem beginnt auch erst mit dem Erhitzen dieser gehärteten Fette. Dann nämlich entstehen künstliche Transfettsäuren. Und diese haben es in sich …

Entzündungsverursacher

Transfette werden mit der Entstehung von chronischen Entzündungsprozessen im Körper in Verbindung gebracht. Zugleich besteht der Verdacht, dass der Körper unter bestimmten Voraussetzungen Transfette in die Zellwände einbauen könnte. Eine gestörte Zellfunktion wäre die Folge, mit gestörter Nährstoffversorgung und

somit gesundheitlichen Schäden.

Schlecht für die Bauchspeicheldrüse

Transfette sind, in Verbindung mit einer allgemein ungesunden Ernährungsweise, Mitverursacher einer Insulinresistenz der Zellen.

Wenn wir Zucker aufnehmen, gibt die Bauchspeicheldrüse das Hormon „Insulin“ ins Blut ab. Dieses signalisiert den Zellen: Pforten öffnen, es gibt Energie. Im Normalfall nehmen dann die Zellen den Zucker aus dem Blut auf, und auch der Insulinspiegel sinkt wieder.

Bei einer Insulinresistenz jedoch reagieren die Zellen nicht mehr oder erst spät auf das Insulin, wodurch die Bauchspeicheldrüse immer größere Mengen des Hormons produzieren muss, um den Blutzuckerspiegel in der Norm zu halten. Das ist die Vorstufe von Diabetes. Und durch diese Insulinresistenz entsteht Stress, der sich auch negativ auf die Schilddrüse auswirkt.

Ungesund für den Körper

Allgemein wirken sich Transfette sehr negativ auf die körperliche Gesundheit aus. Nicht umsonst gelten sie als Mitverursacher der Arteriosklerose, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Folge hat. So geht ein Großteil der Herzinfarkte und Schlaganfälle auch auf das Konto der Transfette.

Ebenso stehen sie im Verdacht, zum Ausbruch einer Krebserkrankung beizutragen.

Die Alternativen



Glücklicherweise gibt es Alternativen. Und zwar solche, die zudem gerade für Hashimoto-Erkrankte interessant sind.

Wir können ganz bewusst weitgehend auf solche gehärteten Fette verzichten und auf gesunde Alternativen ausweichen.

Dazu zählen beispielsweise Kokosfett und Olivenöl. Wenn wir hierbei beachten, dass das starke Erhitzen von Pflanzenfetten (z. B. beim scharfen Anbraten) auch zur Entstehung von Transfetten führen kann, steht uns eine gesunde Alternative zur Verfügung. Da Kokosfett und Olivenöl aufgrund ihrer enthaltenen Wirkstoffe entzündungshemmend wirken, können wir zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

Und selbst für das scharfe Anbraten von Speisen bietet sich eine gute Möglichkeit: Das Ghee, auch Butterschmalz genannt. Es handelt sich dabei um gereinigte Butter. Diese kann stark erhitzt werden, wobei sich aus der Butter heraus keinerlei Transfette bilden.

Vermeiden wir also Transfette, wo immer es möglich ist. Unser Körper wird es uns mit wachsender Gesundheit danken.



Ghee selbst gemacht

Ghee müssen wir übrigens nicht zwangsläufig im Geschäft kaufen. Wir können es selbst herstellen, wenn wir ein wenig Geduld und Zeit investieren wollen.

Der Vorteil dabei: Wir können bestimmen, aus welcher Butter das Ghee hergestellt wurde. Das ist wichtig, denn wir wollen ja auch die gesundheitsfördernde Wirkung des Ghees nutzen. Und Butter, die mit Milch aus der Massentierhaltung hergestellt wurde, kann nicht gesund sein.

Enorm wichtig ist, dass die Tiere auf der Weide grasen können und somit nicht mit Kraftfutter zu Höchstleistungen getrimmt werden. Denn bei dieser Turbo-Produktion bleibt nicht nur die Lebensqualität der Tiere auf der Strecke – sondern auch die Qualität von Milch und Butter!

- Haben wir nun Biobutter gekauft, erhitzen wir sie langsam in einem Topf, sodass sie nach und nach flüssig wird.
- Dann steigern wir die Temperatur und lassen die Butter kurz aufkochen, bis Schaum entsteht. Wir reduzieren die Temperatur, lassen die Butter leicht köcheln und schöpfen den Schaum schließlich ab.
- Dann lassen wir die Butter wieder aufkochen, warten erneut, bis sich Schaum bildet, reduzieren und schöpfen wieder ab.
- Diesen Vorgang wiederholen wir, bis sich kein Schaum mehr bildet.
- Dann gießen wir die flüssige Butter durch ein Teesieb oder ein Küchentuch, füllen es in ein Marmeladenglas, es zieht Vakuum und ist somit haltbar.

Das Ghee ist nicht nur frei von Transfetten. Es wirkt heilsam auf Entzündungsprozesse, was sich natürlich bei der Autoimmunerkrankung Hashimoto anbietet. Aber auch gegen Psoriasis (Schuppenflechte) wirkt das Butterschmalz

wahre Wunder.

Häufig gestellte Fragen zu Transfetten bei Hashimoto

Was ist 'gehärtetes Fett' und warum ist es bedenklich?

Mehr dazu findest du im Abschnitt „Gehärtetes Fett“ oben im Artikel – bei der Härtung werden flüssige Öle industriell in eine feste Form umgewandelt, wobei Transfette entstehen können.

Wie wirken sich Transfette auf die Bauchspeicheldrüse aus?

Im Abschnitt „Schlecht für die Bauchspeicheldrüse“ wird beschrieben, welche negativen Auswirkungen Transfette auf die Bauchspeicheldrüse haben können.

Welche Alternativen zu Transfetten gibt es?

Im Abschnitt „Die Alternativen“ werden gesündere Fett-Optionen vorgestellt, die Transfette im Alltag ersetzen können.

Wie kann ich Ghee selbst herstellen?

Eine Anleitung dazu findest du im Abschnitt „Ghee selbst gemacht“ oben im Artikel.

Warum lauern Transfette fast überall?

Transfette stecken häufig unauffällig in stark verarbeiteten, industriell hergestellten Lebensmitteln – oft auch dort, wo man sie nicht unbedingt erwartet.

Das könnte dich auch interessieren

Olivenöl bei Hashimoto →

Ghee bei Hashimoto →
„Superfette