

Sally Fallon Morell

Tierisch gute Fette

Warum uns Butter, Schmalz und Sahne
gesund und glücklich machen

Mit einem Vorwort von Nina Teicholz



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Inhalt

Vorwort von Nina Teicholz	9
Kapitel 1: Die schlimmsten Schurken	13
Die Kampagne zur Verteufelung von Butter und Schmalz bewirbt industriell erzeugtes Fett und Öl „ohne Cholesterin und gesättigte Fette“. Seit 1912 stützt sich diese Marketingstrategie, mit der Amerika von nährstoffdichtem tierischem Fett abgebracht werden soll, auf eine dünne Beweislage.	
Kapitel 2: Ein kurzer Abriss zur Biochemie der Fette	57
Gesättigt, einfach ungesättigt, mehrfach ungesättigt — was ist der Unterschied? Omega-3, Omega-6, Omega-9? Fettsäuren, Triglyceride, Cholesterin? Was bedeuten diese Begriffe, und warum ist die Fettchemie so wichtig?	
Kapitel 3: Der Freispruch	75
Sind tierische Fette an allem schuld, von Krebs bis zu eingewachsenen Zehennägeln? Keiner dieser Anklagepunkte ist wahr. Wissenschaftlich betrachtet schützen tierische Fette uns vor chronischen Krankheiten.	
Kapitel 4: Die vielen Aufgaben der gesättigten Fette	109
Wir brauchen gesättigte Fette für Gehirn, Herz, Nieren und Lunge, für die Hormonproduktion, für den Schutz vor Entzündungen und für die korrekte Funktion jeder einzelnen Zelle. Ohne gesättigte Fette kann der Körper nicht funktionieren!	
Kapitel 5: Arachidonsäure und DHA	123
Diese wichtigen Fettsäuren für die Gehirnfunktion, für einen gesunden Darm oder eine gesunde Haut beziehen wir ausschließlich aus tierischen Fetten.	

Kapitel 6:	Aktivposten im Blick!	
	Die fettlöslichen Vitamine A, D und K₂	131
	Die wichtigen Vitamine A, D und K ₂ liegen ausschließlich in tierischem Fett vor, und viele Menschen in den westlichen Industrienationen sind deutlich unterversorgt damit. Der Körper braucht die Vitamine A, D und K ₂ für zahllose Aufgaben – für gutes Sehen, für Wachstum oder Fruchtbarkeit.	
Kapitel 7:	Ranzig und künstlich	165
	Seit der Erkenntnis, dass Transfette in jeglicher Menge schlecht sind, verwenden Hersteller und Konsumenten mehr flüssige Pflanzenöle. Die werden jedoch leicht ranzig. Ranzige flüssige Öle lösen auf zellulärer Ebene unkontrollierte Reaktionen aus. Transfette hemmen Reaktionen. Beides führt biochemisch zum Chaos.	
Kapitel 8:	So werden Kleine groß:	
	Warum Kinder tierische Fette brauchen	179
	Kinder brauchen tierisches Fett für ein normales Wachstum und für die Gehirnentwicklung. Dennoch warnen Kinderärzte schon Mütter von Zweijährigen, ihren Kindern keine gesättigten Fette zu geben, und in der Schule ist Vollmilch tabu – obwohl wissenschaftliche Untersuchungen regelmäßig belegen, dass Kinder bei fettarmer Ernährung häufiger zu Allergien, Asthma, Lernschwierigkeiten und Fettleibigkeit neigen. Aufgrund windiger Belege hungern wir unsere Kinder aus.	

Kapitel 9:	Tierisches Fett für das Gehirn	207
	Die Schlüsselkomponenten tierischer Fette – Stearinsäure, Arachidonsäure, Cholesterin und die Vitamine A, D und K ₂ – sind entscheidend für die Nervenfunktion und für die Biochemie der Emotionen. Ohne Cholesterin können die Rezeptoren des Wohlfühlhormons Serotonin nicht arbeiten, und Vitamin A hilft uns, Aufgaben abzuschließen. Und ohne ausreichend tierisches Fett in der Ernährung wird es schwer mit dem Glücklichsein.	
Kapitel 10:	Die Königin der Fette – warum Butter besser ist . .	229
	Butter liefert viele Nährstoffe, die der Körper für Glück und Wohlbefinden braucht. Wer sich tagsüber die Butter verkneift, lechzt abends nach sahnigem Eis. Auch moderne Herstellungsverfahren können Brotaufstriche und Margarine nicht annähernd mit derselben Bandbreite an Vitaminen und Fettbestandteilen anreichern, die natürliche Butter für optimales Wachstum und eine gute Entwicklung liefert.	
Ausblick	Cholesterintheorie löscht die menschliche Spezies aus	243
Rezepte	Kochen mit nährhaften Fetten	245
	Gut essen und satt werden – dank nährhafter Fette.	
Anhang	Danksagung	283
	Literatur	285
	Rezeptverzeichnis	315
	Stichwortverzeichnis	316
	Über die Autorin	318