

Dieser Artikel wurde ursprünglich von The Defender - News & Views Website der Kindergesundheitsverteidigung veröffentlicht.

Von [Dr. Josef Mercola](#)

Die meisten chronischen Krankheiten können mit dem Verzehr von verarbeiteten Samenölen in Verbindung gebracht werden, so der Augenarzt Dr. Chris Knobbe, der den Verzehr der Öle in der westlichen Ernährung als so gefährlich bezeichnete, dass es „ein globales menschliches Experiment... ohne informierte Zustimmung“ sei.

Geschichte auf einen Blick:

- Der Augenarzt Dr. Chris Knobbe sagt, dass die meisten chronischen Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes, Fettleibigkeit, metabolisches Syndrom, Alzheimer und Makuladegeneration mit dem Verzehr von verarbeiteten Samenölen zusammenhängen.
- Knobbe sagt, der große Verzehr von Omega-6-Samenöl in der alltäglichen westlichen Ernährung sei so gefährlich, dass es „ein globales Menschenexperiment ... ohne informierte Zustimmung“ sei.
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, auch PUFAs genannt, die in Pflanzenölen, Speiseölen, Samenölen, Transfetten und Pflanzenölen vorkommen, verdanken ihre Existenz der „Walzenmühlentechnologie“, die die Steinmühlentechnologie ersetzte und ihre Nährstoffe entfernte.
- Viele Menschen nehmen heute täglich 80 Gramm PUFAs zu sich, was 720 Kalorien und einem Drittel ihrer Kalorienzufuhr entspricht.
- Ergebnisse von Studien an indigenen Völkern und Tieren haben die schädlichen Wirkungen von PUFAs in der Ernährung gezeigt.

Was haben Herzkrankheiten, Krebs, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes, Fettleibigkeit, metabolisches Syndrom, Alzheimer, Makuladegeneration und andere chronische Erkrankungen der modernen Gesellschaft gemeinsam?

Sie alle haben in den letzten Jahrzehnten um schockierende Mengen zugenommen. Und sie sind alle mit dem Verzehr von Samenölen verbunden.

In einer kürzlich im Sheraton Denver Downtown Hotel gehaltenen Rede mit dem

Titel „[Zivilisationskrankheiten: Sind Samenölexzesse der vereinheitlichende Mechanismus?](#)“, enthüllt Dr. Chris Knobbe überraschende Beweise dafür, dass Samenöle, die in der modernen Ernährung so weit verbreitet sind, der Grund für die meisten der heutigen chronischen Krankheiten sind.

Knobbe, Augenarzt, ist Gründer der gemeinnützigen Cure AMD Foundation, die sich der Prävention von Sehverlust durch altersbedingte Makuladegeneration (AMD) verschrieben hat.

Er ist ein ehemaliger emeritierter außerordentlicher klinischer Professor des University of Texas Southwestern Medical Center.

Seine Forschung weist den hohen Verzehr von Omega-6-Samenöl in der täglichen Ernährung als den wichtigsten verbindenden Faktor für die chronischen degenerativen Erkrankungen der modernen Zivilisation aus.

Er nennt die Überschwemmung der westlichen Ernährung mit schädlichen Samenölen „ein globales Menschenexperiment ... ohne informierte Zustimmung“.

Der Aufstieg mehrfach ungesättigter Fettsäuren (PUFAs)

Transfette und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, auch PUFAs genannt, die in Pflanzenölen, Speiseölen, Samenölen und Pflanzenölen vorkommen, sind eine ziemlich neue Erfindung und umfassen Baumwollsamensamen, Raps, Sonnenblumen, Saflor, Reiskleie, Sojabohnen, Mais und andere [beliebte](#) Öle .

PUFAs verdanken ihre Existenz der „Walzenmühlentechnologie“, die um 1880 die Steinmühlentechnologie ersetzte, die verwendet wurde, um Weizen zu Mehl zu mahlen.

Die Walzenmühlentechnologie erleichterte die vollständige Entfernung der Kleie und des Keims eines Getreides, wobei nur das Endosperm zurückblieb, ein raffiniertes Produkt, dessen Nährstoffe entfernt wurden.

Laut Knobbe, der auf der Website der [Cure AMD Foundation](#) schreibt :

„Das erste dieser [PUFAs] war Baumwollsamönl. Bald darauf folgte die Hydrierung und partielle Hydrierung von Baumwollsamönl, wodurch das erste künstlich erzeugte Transfett hergestellt wurde. Letzteres wurde 1911 von Proctor & Gamble unter dem Namen „Crisco“ eingeführt, das als „die gesündere Alternative zu Schmalz ... und sparsamer als Butter“ vermarktet wurde.“

Crisco, der Großvater kommerziell hergestellter PUFAs oder Transfette, wird heute noch weit verbreitet verkauft. Der Plan der Pflanzenölproduzenten, [sagt Knobbe](#), sei es gewesen, die teureren tierischen Fette zu unterbieten und damit zu ersetzen. Der Plan war erfolgreich.

PUFAs wurden so populär, dass sie heute 63 % der amerikanischen Ernährung ausmachen, die Grundlage der Lebensmittelempfehlungen des US-Landwirtschaftsministeriums oder USDA bilden und heute in 600.000 verarbeiteten [Lebensmitteln](#) zu finden sind, die in den USA verkauft werden.

Im Jahr 1909 aßen die Amerikaner 2 Gramm Pflanzenöl pro Tag, sagt Knobbe, und im Jahr 2010 aßen sie erstaunliche 80 Gramm Pflanzenöl pro Tag.

Es gibt mehrere Gründe, warum PUFAs schädlich sind, sagt Knobbe. Im Gegensatz zu tierischen Fetten fehlen ihnen die Vitamine A, D und K, also sind sie nährstoffarm. Sie tragen zu den meisten chronischen Krankheiten bei, die mit der modernen Zivilisation einhergehen.

Und PUFAs tragen auch zur Epidemie der Fettleibigkeit bei. Die 80 Gramm PUFAs pro Tag, die die Amerikaner jetzt konsumieren, belaufen sich auf 720 Kalorien, sagt Knobbe, was bedeutet, dass ein Drittel der Kalorien der meisten Menschen „aus Fabriken“ stammen.

Chronische Krankheiten stiegen mit PUFAs

Vielen Menschen ist bewusst, dass Diabetes, Fettleibigkeit, Krebs,

Herzkrankheiten, metabolisches Syndrom und andere Erkrankungen in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts weniger verbreitet waren als heute. Aber der Anstieg der Inzidenz dieser Erkrankungen ist dramatischer, als viele glauben.

Laut [Knobbe](#):

- Im Jahr 1900 starben 12,5 % der US-Bevölkerung an Herzkrankheiten; 2010 waren es 32 %.
- 1811 starb 1 von 118 Menschen an Krebs; 2010 starb 1 von 3 an Krebs.
- In 80 Jahren hat sich die Inzidenz von Typ-2-Diabetes um das 25-fache erhöht.
- Im 19. Jahrhundert waren 1,2 % der Amerikaner fettleibig; 2015 waren 39,8 % fettleibig.
- 1930 gab es nicht mehr als 50 Fälle von Makuladegeneration; 2020 sind es 196 Millionen Fälle.

Steht der Anstieg dieser chronischen Erkrankungen im Zusammenhang mit dem Anstieg des Nahrungskonsums von PUFAs? Absolut, sagt Knobbe in seinem Vortrag.

Er gibt folgende Erklärung:

„Diese Erkrankungen, von Herzkrankheiten über Atherosklerose bis hin zu Typ-2-Diabetes, Makuladegeneration und Krebs, haben alle dasselbe. Sie alle haben eine mitochondriale Dysfunktion ... Das allererste, was passiert, wenn die Elektronentransportkette versagt ... ist, dass sie anfängt, reaktive Sauerstoffspezies auszuschießen – das sind Hydroxylradikale und Superoxid ...

„Diese freien Radikale führen zu nuklearen mitochondrialen DNA-Mutationen ... die zu Herzinsuffizienz beitragen ... Makuladegeneration, Alzheimer, Parkinson ... eine katastrophale Lipidperoxidationskaskade, [die] zu toxischen Aldehyden führt.“

Die Wurzel der schädlichen biochemischen Reaktionen, die von Samenölen ausgelöst werden, ist Linolsäure, sagt Knobbe, ein 18-Kohlenstoff-Omega-6-Fett. Linolsäure ist die primäre Fettsäure in PUFAs und macht etwa 80 % der

gesamten Pflanzenöle aus. Omega-6-Fette müssen mit Omega-3-Fetten ausgewogen sein, um nicht schädlich zu sein.

„Der größte Teil dieser Linolsäure entwickelt bei der Oxidation Lipidhydroperoxide, die dann schnell zu ... oxidierten Linolsäure-Metaboliten zerfallen“, sagt Knobbe.

Die oxidierten Metaboliten der Linolsäure sind ein perfekter Sturm. Sie seien zytotoxisch, genotoxisch, mutagen, krebserregend, atherogen und thrombogen, sagt Knobbe. Ihre atherosklerotischen und thrombogenen Wirkungen sind besonders besorgniserregend, da sie Schlaganfälle und Blutgerinnsel hervorrufen können.

PUFAs erzeugen Insulinresistenz

Diabetes, [Insulinresistenz](#) und [metabolisches Syndrom](#) sind zu einer Epidemie geworden, seit die Ernährung in den USA auf PUFAs basiert. Es wird geschätzt, dass fast 70 % der Amerikaner heute [übergewichtig](#) oder fettleibig sind und eine beträchtliche Anzahl metabolisch ungesund ist.

Dies setzt die Menschen einem Risiko für Typ-2-Diabetes sowie für viele chronische Krankheiten aus, die mit Insulinresistenz einhergehen, von Krebs bis zur Alzheimer-Krankheit.

[Knobbe erklärt](#) in seinem Vortrag, wie sich diese Bedingungen entwickeln:

„Wenn Sie Omega-6 im Übermaß konsumieren ... verbindet es sich mit reaktiven Sauerstoffspezies wie Hydroxylradikalen ... damit beginnt eine katastrophale Lipidperoxidationskaskade - diese mehrfach ungesättigten Fette reichern sich [in] Ihren Zellen an, reichern sich in Ihren Membranen an, reichern sich in Ihren Mitochondrien an und sie eine Peroxidationsreaktion hervorrufen.“

Da es so viele reaktive Sauerstoffspezies gibt, führt dies zur Entwicklung einer Insulinresistenz auf zellulärer Ebene und zur Produktion von Lipidtröpfchen in

Ihrer Leber, fährt Knobbe fort:

„... das erzeugt einen katastrophalen Lipidanteil oder es wirkt sich auf die Lipidperoxidation aus ... also verbrennen Sie jetzt Fett nicht mehr richtig als Brennstoff, sodass die Person, die zunimmt und in dieser Hinsicht krank wird, jetzt kohlenhydratabhängig ist - ihre Glykolyse funktioniert, aber ... [sie] fangen an, das Fett zu speichern ... das führt also zu Fettleibigkeit.“

Linolsäure ist besonders an diesem schädlichen Prozess schuld, stimmt Dr. Paul Saladino, ein Medizinjournalist, [in einem Podcast](#) zu .

Linolsäure „unterbricht die Empfindlichkeit für Insulin auf der Ebene Ihrer Fettzellen“ - sie macht sie insulinempfindlicher - und da Ihre Fettzellen die Insulinempfindlichkeit des Rests Ihres Körpers kontrollieren, indem sie freie Fettsäuren freisetzen, enden Sie damit Insulinresistenz.

Studien an Ratten und indigenen Völkern zeigen PUFA-Schäden

Tierversuche haben die schädlichen Wirkungen von PUFAs dramatisch demonstriert. In einer von Knobbe zitierten Studie wurden zwei Gruppen von Ratten auf identische Diäten gesetzt, außer dass eine Gruppe 5 % Baumwollsamönl und die andere 1,5 % Butterfett erhielt.

Das Ergebnis der Studie war folgendes:

„... die Ratten auf dem Baumwollsamönl wachsen auf sechzig Prozent ihrer normalen Größe an und leben[d] durchschnittlich 555 Tage; sie sind schwache, zerbrechliche, kränkliche kleine Ratten. Die Ratten auf dem Butterfett sind gesund; Sie wachsen zu normaler Größe heran und leben 1020 Tage, also werden sie fast doppelt so groß [wie die mit Baumwollsamönl gefütterten Ratten], leben doppelt so lange und sind unendlich gesünder.“

Während vorgeschlagen wird, dass die American Heart Association und andere medizinische Gruppen solche Studien ablehnen und sie möglicherweise als

paradox bezeichnen könnten, gibt es auch Beispiele für die positiven Auswirkungen von gesättigten und tierischen Fetten auf die menschliche Gesundheit, sagt Knobbe.

Zum Beispiel ernähren sich die Tokelau, die auf Inseln im Südpazifik zwischen Hawaii und Australien leben, fast ausschließlich von Kokosnüssen, Fisch, stärkehaltigen Knollen und Früchten.

Knobbe weist darauf hin, dass zwischen 54 % und 62 % ihrer Kalorien aus Kokosnussöl stammen, das gesättigte Fettsäuren enthält.

Dennoch ergab eine Studie an Tokelau-Männern zwischen 40 und 69 Jahren, dass sie keine Herzinfarkte, keine Fettleibigkeit und keinen Diabetes hatten. Sie waren „fantastisch gesund“, sagt Knobbe.

Unabhängig davon, ob wir über Tierversuche oder Studien an nicht verwestlichten Menschen sprechen, mindestens 80 % der Fettleibigkeit und chronischen Krankheiten in verwestlichten Ländern sind auf [verarbeitete Lebensmittel](#) zurückzuführen, schließt Knobbe.

„Es wird von Pflanzenölen und Transfetten angetrieben ... Fast-Food-Restaurants kochen fast alle in Sojaöl und Rapsöl.“

Andere Experten stimmen Knobbe zu

In einem früheren Newsletter mit dem oben erwähnten [Saldino-Podcast](#) habe ich darüber gesprochen, wie Saladino und die Journalistin Nina Teicholz die Popularität und Allgegenwart von [PUFAs im modernen Lebensmittelsystem](#) anprangern und an die gesundheitlichen Vorteile von gesättigten Fettsäuren glauben.

In dem Podcast lassen Saladino und Teicholz die Geschichte der Dämonisierung von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin Revue passieren, die ihrer Meinung nach mit der fehlerhaften Hypothese in den Jahren 1960 bis 1961 begann, dass

gesättigte Fettsäuren Herzkrankheiten verursachen.

Die Hypothese wurde durch die ersten Ernährungsrichtlinien für Amerikaner untermauert, die 1980 eingeführt wurden und den Menschen sagten, sie sollten ihre gesättigten Fettsäuren und ihren Cholesterinspiegel einschränken, während sie gleichzeitig Kohlenhydrate entlasteten, die zunehmend mit PUFAs hergestellt wurden.

Es sollte nicht überraschen, dass die Hypothese und die Ernährungsrichtlinien mit einem raschen Anstieg von Fettleibigkeit und chronischen Krankheiten wie Herzerkrankungen in Verbindung gebracht wurden.

Im Podcast diskutieren Saladino und Teicholz die Gründe, warum dieser Mythos trotz wissenschaftlicher Beweise bestehen bleiben darf.

Wenn gesättigte tierische Fette als gesund anerkannt würden und [verarbeitete industrielle Pflanzenöle](#) und Getreide als ungesund entlarvt würden, würde dies die großen verarbeiteten Lebensmittel- und Fast-Food-Industrien dezimieren, die auf Pflanzenöle und Getreide angewiesen sind.

Darüber hinaus würden die Verkäufe von Statinen und andere Gewinnbereiche [von Big Pharma leiden. Big Food](#) und Big Pharma haben finanzielle Motive dafür, die gesundheitlichen Vorteile von echten Lebensmitteln zu verbergen.

Wie Knobbe sind die Experten davon überzeugt, dass der massive Anstieg des Linolsäureverbrauchs aufgrund seiner Allgegenwart in industriellen Pflanzenölen und verarbeiteten Lebensmitteln ein wesentlicher metabolischer Treiber von Fettleibigkeit, Herzerkrankungen, Krebs und anderen chronischen Krankheiten ist.

Sie betonen, dass der Glaube, dass hohe Low-Density-Lipoproteine (LDL) – das sogenannte „schlechte“ Cholesterin – ein Risikofaktor für Herzkrankheiten sind und dass Sie durch die Senkung Ihres LDL Ihr Risiko für einen Herzinfarkt

senken, falsch ist.

Die Wissenschaft bestätigt dies einfach nicht, sagen sie. Der Grund dafür ist, dass nicht alle LDL-Partikel gleich sind.

Die Reduzierung von rotem Fleisch und gesättigten Fetten und der Verzehr von mehr Pflanzenöl können dazu führen, dass LDL sinkt, erklärt Saladino, aber diese LDLs werden nicht oxidiert.

Es ist die Wirkung der LDL-Oxidation, die Insulinresistenz und verwandte Probleme auslöst, einschließlich Herzkrankheiten - etwas, das die LDL-Tests nicht erkennen.

Gesättigte Fette hingegen können Ihr LDL erhöhen, aber diese LDL-Partikel sind groß und locker und verursachen keine arteriellen Schäden, sagt Saladino.

Die Take-Home-Botschaft der beiden Ärzte Knobbe und Saladino ist, dass Samenöle für die überwiegende Mehrheit der modernen Krankheiten verantwortlich sind und das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können, ist, darauf zu verzichten.

[Ursprünglich von Mercola](#) veröffentlicht.

Die in diesem Artikel geäußerten Ansichten und Meinungen sind die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten von Children's Health Defense wider.

Dieser Artikel wurde ursprünglich von The Defender — Children's Health Defense's News & Views Website unter der Creative Commons-Lizenz CC BY-NC-ND 4.0 veröffentlicht. Bitte erwägen Sie, [The Defender zu abonnieren](#) oder [an Children's Health Defense zu spenden](#).

[Der direkte Link zum Originaltext...](#)

Anmerkung: Selbstverständlich empfehlen wir in unserer Onlineberatung - seit Beginn - keine dieser Öle.