Bauchspeicheldrüse: (s. auch Datei „Diabetes" und „Bauchspeicheldrüsenkrebs")

Vitamin-E-Mangel:
Da Vitamin E sich nur unter dem Einfluß von Gallensäuren und Bauchspeicheldrüsenenzymen gut verwerten läßt, sieht es bei Erkrankungen dieser Organe mit der Versorgung schlecht aus. Gallensteine, Leber- und Bauchspeicheldrüsenentzündungen verschlechtern den Vitamin E-Status.[1]

Bauchspeicheldrüse:
Ananas, Papaya[2]

Achtung: Selenmangelrisiko bei Bauchspeicheldrüsenentzündung![3]

Banane:
Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse profitieren von der Banane.[4]

Kokosfett und Kokosöl:
Wer Probleme mit der Fettverdauung hat, sollte zu Kokosfett und Kokosöl wechseln. Die MCFs in der Kokosnuss werden nämlich bereits im Mund und im Magen aus ihrem Fettverbund herausgelöst und brauchen zur Verstoffwechselung keine Verdauungssäfte aus Bauchspeicheldrüse und Gallenblase.[5]

Coprinus (Schopftinling):
Der Coprinus ist recht gut untersucht, da er europäischer Herkunft ist. Erste Studien zu seiner Blutzucker senkenden Wirkung fanden bereits 1934 statt. Der Coprinus reguliert den Blutzuckerspiegel, wirkt auf Entzündungen hemmend und kann v.a. die Auswirkungen von diabetischen Herz-Kreislauferkrankungen verhindern.
Diabetes (Blutzuckersenkung bei Diabetes I und II)
Coprinus hat eine Schutzwirkung auf die Langerhansschen Inseln (Zellen, die in der Bauchspeicheldrüse Hormone produzieren, z.B. Insulin). In Versuchen konnte gezeigt werden, dass sich innerhalb Stunden, nachdem das Pilzpulver verabreicht wurde, der Blutzuckergehalt um 41% verringerte. Drei Stunden nach der Behandlung lag er immer noch 31% niedriger. Selbst sechs Stunden später enthielt das Blut immer noch 20% weniger Zucker als ohne Pilzeinnahme. Zwischen der Blutzucker senkenden Wirkung des Coprinus und der des Tolbutamids Antidiabetikum) bestand kein signifikanter Unterschied, jedoch wird die Ursache von Diabetes therapiert und es treten keine Nebenwirkungen auf. Eine sinnvolle Maßnahme für jeden Diabetiker, um Blindheit, Nierenausfall, Beinamputation, Herzinfarkt oder Schlaganfall zu verhindern, ist eine reichhaltige Zufuhr von Biovitalstoffen, die den Blutzuckerspiegel senken und die arteriosklerotischen Folgen eines gestörten Zuckerstoffwechsels abmildern.[6]

Spinat:
Schon die alten Araber wußten, dass Spinat „gut für die Leber und heilsam bei der Gelbsucht sei und weichen Stuhl mache." Diese uralte Erfahrung ist uns heute verständlich, nachdem das Sekretin im Spinat entdeckt wurde, das im Verein mit Saponinen auf Leber, Gallenblase, ***Bauchspeicheldrüse***, Magen und Darm eine beschleunigende und saftvermehrende Wirkung ausübt.[7]

Kirschen:
Kirschen wirken harmonisch und beruhigend auf die Bauchspeicheldrüse.[8]

Zink:

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 99
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 188
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 96
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 179
[6] Ehlers, Heilpilze, 45f.
[7] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 287
[8] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 316

Zink ist *für die Bildung, Speicherung und Freisetzung des Insulins* in bzw. aus der Bauchspeicheldrüse unerläßlich. Daher ist dieser Mikronährstoff für Diabetiker besonders wichtig und sollte jedem Zuckerkranken verordnet werden.[9]

Mittelkettige Triglyceride:

Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen") Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margerine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der *Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.* Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus *mittelkettigen Fettsäuren* bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.
Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen, Neigung zu Durchfällen, Oberbauchbeschwerden oder fettglänzende Stühle sein. Eine Reihe von Erkrankungen, die die Maldigestion (Mangelverdauung) und Malabsorption (Mangelaufnahme) betreffen, erfordern den Einsatz spezieller diätischer Speisefette, sog. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride). Maldigestion bedeutet eine schlechte Verdauung der Nahrung, Malabsorption eine schlechte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die Schleimhautzellen des Dünndarms. Für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Gallensteinen, Mukoviszidose, chronische Darmentzündungen, Zöliakie / einheimischer Spue, Durchfallerkranklungen auf Grund zu geringer Bildung von Gallensäure, Zustand nach operativer Magen(teil)entfernung, Kurzdarmsyndrom oder AIDS kann es sinnvoll sein, MCT-Fette zu verwenden. Kokosöl enthält mittellange Fettsäureketten, die in erster Linie Energie liefern und kaum als Fett gespeichert werden. Sie sind leicht verdaulich. MCT wird in der Cellsymbiosistherapie mit Krillöl (dominant), Arganöl und L- Carnitin kombiniert eingesetzt.[10]

Kokosnüsse und Kokosöl:

Für Diabetiker sind Kokosnüsse und Kokosöl ebenfalls sehr nützlich. MCFs (middle chain acids) brauchen kein Insulin, um in die Zellen zu gelangen. Daher können Diabetiker unabhängig von ihrem Insulinspiegel kontinuierlich Energie aus ihnen gewinnen. Eine Kombination aus Kokosöl (jungfräulich aus erster Pressung) und P-700 oder Eleotin, einer Kräutermischung aus Australien, kann die Pankreas-Funktion bei 70 Prozent aller Diabetiker wieder herstellen, so dass sie vom Insulin unabhängig werden.[11]

Warnung: Oxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:

Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DANN können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt.
Radikalassoziierte Erkrankungen (Beispiele).

---

[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 164
[10] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.
[11] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175

- Pankreatitis[12]

Schlafen:
Ausgiebig zu schlafen ist nicht nur gesund, es schont auch die kostbare Lebensenergie, stärkt die Abwehrkräfte und hält zudem länger jung. Während wir schlafen, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Die Verdauung ruht, die Muskeln erschlaffen, die Körpertemperatur sinkt ab, die Atmung wird tiefer und langsamer als während des Tages.
Bei Tieren lässt sich die lebensverlängernde Wirkung des Schlafs gut demonstrieren. Tiere, die einen großen Teil des Tages dösend und schlafend verbringen , haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung. Wie schädlich chronischer Schlafmangel sein kann, zeigt eine in der Fachwelt vielbeachtete Arbeit des Forscherteams um Eve van Cauter von der Universität Chicago, die 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet“ (Bd. 354) veröffentlicht wurde: Eine Gruppe gesunder, junger Männer wurde in einem Schlaflabor beobachtet. Jede Nacht durften sie nur vier Stunden schlafen. Schon nach einer Woche brachte der Schlafentzug die Hormonregulation und den Stoffwechsel durcheinander. V.a. das Hormon Insulin, welches normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird und vor der Zuckerkrankheit bewahrt, konnte den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren. Innerhalb einer Woche hatte der Schlafentzug die Männer in einen Zustand gebracht, der sonst nur bei alten Menschen oder in einem frühen Stadium der Zuckerkrankheit auftritt. Aufgrund der Studiendaten vermutet Cauter, dass durch chronischen Schlafmangel Alterskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Übergewicht, hoher Blutdruck und Gedächtnisstörungen hervorgerufen oder verschlimmert werden. Auch schlechte Laune, Konzentrationsstörungen und schlimmstenfalls Depressionen können Folgen des Schlafmangels sein. Für Ratten ist chronischer Schlafmangel sogar tödlich, denn schon nach kurzer Zeit führen die fehlenden Ruhephasen zu einem Zusammenbruch ihres Immunsystems.[13]

Erbsen / Hülsenfrüchte:
Bei Typ-II-Diabetikern kann der Blutzucker innerhalb eines Jahres bis zu 50 Prozent gesenkt werden, wenn jeden Tag mindestens 150 Gramm Erbsen verzehrt werden.
Es wird vermutet, dass Hülsenfrüchte die Rezeptoren für Insulin empfindlicher machen können, wodurch der Insulinbedarf langsam abnehmen kann. Bei ernährungsbedingtem Typ-II-Diabetes kann also eine vollkommene Ausheilung erreicht werden, wenn täglich 150 bis 250 Gramm Hülsenfrüchte, über den Tag verteilt, zu den Mahlzeiten eingenommen werden.[14]

Achtung: Übersäuerung und Bauchspeicheldrüse:
Übersäuerung bringt unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Das führt zu Störungen und Erkrankungen im Bereich der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane, also von Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Nieren.[15]

- Stumpfe Schmerzen auf der rechten Körperseite

Bauchspeicheldrüsenpflege:
aussortieren: ungesunde Fette, süße Stoffe
einsortieren: regelmäßig Meerrettich einnehmen, wirkt regenerierend durch hohen Vitamin-C-Gehalt und antibiotisch wirkende Stoffe, eine Art Penicillin,
plus: gut kauen und einspeicheln entlastet Bauchspeicheldrüse durch Vorverdauung, reduziert die Entwicklung von Darmgasen.
plus: Abbau von Ärger, Kummer, Verdruss, Enttäuschung.[16]

---

[12] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[13] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 141ff.
[14] Hochenegg, Ernährung , die Wunder wirkt, 1995, S. 29f.
[15] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[16] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel**: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten

Bauchspeicheldrüsenschäden:
kann psychisch verursacht sein durch Ärger, Kummer, Verdruss und Enttäuschung. Nicht einmal Diätnahrung wird mehr vertragen.
Behandlung:
-- Mandelpüree ist leicht assimilierbar
-- Heidelbeeren wirken "ausgezeichnet"
-- aussortieren: Steinobst, Birnen plus andere Obstarten, die dann meist Störungen hervorrufen[17]

Kalmus:
Die Kalmuswurzel soll jede Magen- und Darmstörung heilen. Kalmuswurzeltee: Zubereitung: Man nimmt eine Tasse kalten Wassers, gibt einen gestrichenen Teelöffel Kalmuswurzel hinein, lässt es über Nacht stehen, wärmt morgens leicht an, seiht ab und trinkt vor und nach jeder Mahlzeit einen Schluck. Das sind am Tag sechs Schluck, mehr darf nicht getrunken werden. Der Tee soll jeweils vorher im Wasserbad angewärmt werden. Diese Behandlung bezieht sich auf den gesamten Magen- und Darmtrakt, einschließlich Leber, Galle, Milz und Bauchspeicheldrüse.).[18]

Karotten:
Durch Karotten kann – längere Einnahme vorausgesetzt – ein bestehendes Karzinom des Dickdarms, des Dünndarms oder der Bauchspeicheldrüse am Weiterwachstum behindert werden. Einige Untersuchungen haben ergeben, dass bei zehn Pankreaskopftumoren die Tumormarker innerhalb eines Jahres deutlich gesunken sind.[19]

Brennnessel:
Selbst die Bauchspeicheldrüse – so heißt es – reagiere auf die Brennnessel, was sich in einem ausgeglichenen Blutzuckerspiegel bemerkbar machen soll.[20]

Brennessel:
Brennnessel ***heilt*** die Bauchspeicheldrüse aus. So nimmt Brennnessel Zucker.[21]

Tropenfrüchte:
Fruchtzucker wird insulinunabhängig verstoffwechselt und belastet damit nicht die Bauchspeicheldrüse. Berühmt sind die Tropenfrüchte für ihren Reichtum an Enzymen. Das sind Biokatalysatoren, die alle Lebensprozesse im Körper anfeuern, von der Verdauung bis zum Denken. Unsere normale Zivilisationskost ist enzymarm, denn durchs Kochen werden diese empfindlichen Wirkstoffe zerstört. Ein Segen, sich mit Tropenfrüchen eine Fülle von Enzymen zuzuführen, welche die Bauchspeicheldrüse entlasten und so Entzündungen und Diabetes Typ II vorbeugen! Beispiele für Enzyme in Tropenfrüchten sind das Papain in Papayas, das Bromelain in Ananas, das Mangoferrin und Mangain in Mangos und das Actinidin in Kiwis.[22]

Zitrone:
So enthält das Fleisch der Zitrone viel Pektin, das etwa die Bauchspeicheldrüse stärkt.[23]

Zwiebeln:
Die Zwiebel übt eine Reizwirkung auf den Verdauungskanal und die zugehörigen Drüsen (Leber,

---

von Michael Palomino).
[17] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel**: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[18] Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, 1995, 28.
[19] Hochenegg, Leonhard: Ernährung die Wunder wirkt, 37
[20] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[21] Maria Treben-Vortrag: http://www.youtube.com/watch?v=EwGaM2jaLRg
[22] Simonsohn, Barbara: „die Heilkraft der Tropenfrüchte“ in: Prisma 24, 2008, S. 11f.
[23] https://www.t-online.de/gesundheit/id_17475022/hausmittel-zitrone-das-kann-die-zitrusfrucht.html

Bauchspeicheldrüse) aus. Dadurch wird der Magensaft vermehrt und damit seine Desinfektionskraft, und seine Fähigkeit, besonders Eiweißkörper aufzuspalten, verstärkt.
Die Produktion der Darmsäfte wird erhöht, krankhafte Darmbewohner (Gärungs-, Fäulnis-, Entzündungs- und Eitererreger) abgetötet, die normalen Colibakterien im Wachstum gefördert. Die desinfizierende Kraft der Zwiebel ist schon lange bekannt. Sie wurde bereits im Mittelalter gegen Pest und Cholera benutzt.
Aber nicht nur die Magen- und Darmschleimhaut wird zu vermehrter Tätigkeit angeregt, sondern auch die Leber, die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse – Wirkungen, die denen auf die Magen- und Darmschleimhaut gleichkommen und ebenfalls den Verdauungsprozess fördern. Es ist für die normale Funktion des Darmes außerordentlich wichtig, dass ihm mit der Nahrung Reizstoffe zugeführt werden, die die armschleimhaut zur Abgabe von Verdauungssäften anregen.
Darüber hinaus wird in der gereizten Zwölffingerdarmschleimhaut ein Hormon gebildet, das man Sekretin nennt, welches auf dem Wege über das Blut die Bauchspeicheldrüse zur Abgabe ihrer Verdauungsfermente anregt. Welch entscheidenden Einfluss gerade die reichliche Funktion der Bauchspeicheldrüse auf den Verdauungsvorgang hat, geht schon daraus hervor, dass nur die Bauchspeicheldrüse imstande ist, Fermente für die Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettspaltung gleichzeitig zu produzieren. Gerade die Reizstoffe der Zwiebel vermögen in besonderem Maße die Sekretinbildung zu fördern und damit eine gute Funktion der Bauspeicheldrüse zu gewährleisten. Aber nicht nur die Bildung von Fermenten und Hörmonen (Sekretinen) wird durch die Zwiebel ermöglicht, sie enthält vielmehr auch selbst solche Stoffe. Die Zwiebel gehört zu den fermentreichsten Wurzelgemüsen. Ferner entdeckte man ein pflanzliches Hormon darin (Glukokinin), das wie das Insulin der Bauchspeicheldrüse auf den Zuckerstoffwechsel wirkt und in der Lage ist, einen krankhaft erhöhten Zuckergehalt des Blutes herabzusetzen.[24]

Rinder- und Schweinebandwurm

Der Mensch infiziert sich vor allem durch rohes oder nicht ausreichend gegartes Fleisch mit den Finnen (Jungform = Larve des Bandwurms) von Rinderbandwurm (Taenia saginata) und Schweinebandwurm (Taenia solium). Die Finnen wachsen im Darm zum reifen Bandwurm heran, der aus einem Kopf, einem Halsteil und den daraus gebildeten Bandwurmgliedern (Proglottiden) besteht. Mit dem Stuhl werden einzelne Bandwurmglieder ausgeschieden. Die meisten Menschen haben nur sehr geringe Beschwerden, wenn sie an einer Bandwurmerkrankung leiden. Auffällig sind vor allem Appetitlosigkeit im Wechsel mit Heißhunger und Gewichtsabnahme trotz regelmäßigen Essens. Selten wandern Bandwurmglieder in den Blinddarm oder den Bauchspeicheldrüsengang; wo sie eine akute Blinddarmentzündung oder eine Bauchspeicheldrüsenentzündung verursachen können.[25]

Bauchspeicheldrüsenentzündung – Kurkuma:

Bei 20 Patienten mit tropischer Pankreatitis besserten sich die Biomarker der Entzündung unter der Behandlung einer Kurkumin-Drug Enhancer-Kombination (0,5 g Kurkumin und 5 mg Piperidin pro Tag, Durgaprasad et al., 2005).[26]

Mittelkettige Triglyceride:

Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margarine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen

[24] Schneider, Ernst Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 1971, 11. Auflage, S. 191f.
[25] https://www.apotheken.de/krankheiten/4312-wurmerkrankungen
[26] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf

wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.
Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen, Neigung zu Durchfällen, Oberbauchbeschwerden oder fettglänzende Stühle sein. Eine Reihe von Erkrankungen, die die Maldigestion (Mangelverdauung) und Malabsorption (Mangelaufnahme) betreffen, erfordern den Einsatz spezieller diätischer Speisefette, sog. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride). Maldigestion bedeutet eine schlechte Verdauung der Nahrung, Malabsorption eine schlechte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die Schleimhautzellen des Dünndarms. Für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Gallensteinen, Mukoviszidose, chronische Darmentzündungen, Zöliakie / einheimischer Spue, Durchfallerkranklungen auf Grund zu geringer Bildung von Gallensäure, Zustand nach operativer Magen(teil)entfernung, Kurzdarmsyndrom oder AIDS kann es sinnvoll sein, **MCT-Fette zu verwenden. Kokosöl enthält mittellange Fettsäureketten, die in erster Linie Energie liefern und kaum als Fett gespeichert werden**. Sie sind leicht verdaulich..[27]

[27] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.