



## Butter – ein gesunder Genuss

Über Jahrtausende war Butter in vielen Kulturen ein natürliches Grundnahrungsmittel. Die Erfindung der Margarine im letzten Jahrhundert versprach zunächst einen gesünderen, kalorienärmeren Brotaufstrich, jedoch heute wird sie als künstlich hergestelltes tödliches Transfett betrachtet. Eine Studie der schwedischen Lund Universität (1) konnte zeigen, dass nach dem Genuss von Butter das Blutfett beträchtlich weniger anstieg als nach einem Gericht mit Alternativen, bestehend aus Oliven-, Leinsamen- oder einer moderneren Variante des Rapsöls. Ein hoher Blutfettspiegel steht im Verdacht, das Risiko für Atherosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall zu erhöhen.

Sally Fallon von der The Weston A. Price Foundation (2) vertritt den Standpunkt, dass Butter oder Cholesterin keine begünstigenden Faktoren im Anstieg von Herz- und Gefäßerkrankungen darstellen. Zwischen 1920 und 1960 ging der Konsum von Butter in Amerika auf weniger als ein Viertel zurück, Herzerkrankungen entwickelten sich dagegen von einer relativ unbekanntem Erkrankung zum Killer Nummer 1. Hier die Vorteile echter Butter:

- Butter ist die am leichtesten absorbierbare Quelle von Vitamin A, das die Schilddrüse und die Nebennieren und damit auch das kardiovaskuläre System unterstützt.
- Die kurz- und mittelkettigen gesättigten Fettsäuren der Butter werden schnell verwertet, zirkulieren nicht im Blut und lassen den Blutfettspiegel nicht ansteigen. Sie haben gleichzeitig einen Anti-Tumor-Effekt und stärken das Immunsystem.
- Butter hinterlässt ein Sättigungsgefühl und beugt daher Essgelüsten und einem übermäßigen Mengenverzehr vor.
- Butter ist reich an Anti-Oxidantien und kann damit Schäden reparieren, die von freien Radikalen wie ranzigen Fetten, Pflanzenölen und Transfetten verursacht wurden. Die Anti-Oxidantien Vitamin E und A sowie Selen schützen vor Herzerkrankungen und Krebs.
- Das enthaltene Cholesterin ist notwendig zur gesunden Gehirn- und Nervensystementwicklung.
- Wenn Butter nicht pasteurisiert ist, enthält sie den sogenannten „Wulzen-Faktor“. Er wurde von der Forscherin Rosalind Wulzen entdeckt und schützt vor Arthritis, Grauem Star und der Verhärtung von Arterien.
- Butter ist eine gute Jod-Quelle, unentbehrlich für eine gute Funktion der Schilddrüse.
- Butter fördert die Gesundheit des Verdauungstrakts.

Verwenden Sie nur ECHTE Butter. Das ist Bio-Butter von grasgefütterten Kühen. In ihr sind auch noch die Vitamine D und K2 enthalten, beide wichtig dafür, um Kalzium in die Knochen und Zähne zu schleusen. Guten Appetit!

(1) <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/02/100209124352.htm>

(2) <http://www.westonaprice.org/foodfeatures/why-butter-is-better>