

# Gesunde Vitaminlieferanten?

Das **Ei** galt lange als Cholesterinbombe, allerdings gibt es jetzt Entwarnung. Experten haben herausgefunden, dass man ohne schlechtes Gewissen auch mehrere Eier am Tag verspeisen darf.



© tortoon / iStock / Thinkstock

**W**as wäre Ostern ohne Eiersuchen? Hart gekocht und bunt bemalt findet man sie auf dem Frühstückstisch oder versteckt im Garten. Eier dienen neugeborenen Küken als Nährstoffvorrat, daher ist es nachvollziehbar, dass sie viele Vitamine (A, B, E, K), hochwertiges Eiweiß und Mineralstoffe, darunter Eisen, Kalzium und Selen, enthalten. Auch Lecithin, welches die Nerven stärkt und

die Gedächtnisleistung verbessert, ist Bestandteil des Eis.

**Keine Angst vorm Cholesterin** Einst wurde das Ei als Alternative zum teuren Fleisch geschätzt, es ist jedoch in Verfall geraten: Man warnte vor dem hohen Cholesteringehalt, sodass bestimmte Personengruppen, wie etwa Herzpatienten, sich fragten, ob sie nicht lieber auf die Speise verzichten sollten. Was den Verzehr von Eiern angeht, empfiehlt die

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nach wie vor eine wöchentliche Aufnahmemenge von drei Stück – darin enthalten sind auch verarbeitete Eier, etwa in Nudeln, Mayonaisen oder Suppen. Die viel zitierte Warnung, Eier würden den Cholesteringehalt im Blut erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern, steht allerdings auf dem Prüfstand.

**Ostern genießen** US-Mediziner haben mittlerweile Entwarnung gegeben: Cholesterin in Lebensmitteln stellt keinen Grund zur Sorge dar. In etlichen Studien blieb ein nennenswerter Zusammenhang zwischen dem Cholesterin in Speisen und dem Blutspiegel aus. Anscheinend verhindert der Organismus eine Überdosierung mit Hilfe verschiedener Mechanismen. Vor zwei Jahren machten US-Experten in ihren Empfehlungen daher eine Kehrtwende und stufen seitdem Nahrungsmittel mit einem hohen Cholesteringehalt nicht mehr als bedenklich ein. Problematisch sei eher, dass cholesterinhaltige Produkte oft zahlreiche gesättigte Fettsäuren enthalten, welche nur begrenzt

aufgenommen werden sollten. Doch nicht nur das Cholesterin hat dem Ei einen schlechten Ruf beschert, vor einigen Jahren gab es Lebensmittelskandale wie die Entdeckung kanzerogener Dioxine im Ei oder die Salmonellenaffäre. Dennoch verspeisen die Bundesbürger zu Ostern reichlich Eier, erst nach den Feiertagen sinkt der Konsum in der Regel wieder.

**In Maßen statt in Massen** Ein Schokoei hier, ein süßes Häschen dort: Nicht nur Kinder naschen zu Ostern, was das Zeug hält, insbesondere Schokolade. Empfehlen Sie Ihren Kunden, den Verzehr von Süßigkeiten in Maßen zu halten – sie verfügen aufgrund ihres Fett- und Zuckergehaltes über viele Kalorien (100 Gramm Schokolade entsprechen ungefähr 500 Kilokalorien) und fördern bei regelmäßigem Genuss Übergewicht. Letzteres gilt als bedeutsamer Risikofaktor unter anderem für Herzinfarkte. Niemand sollte jedoch komplett auf die Leckereien zu Ostern verzichten. Es ist lediglich sinnvoll, ein wahlloses Hineinstopfen zu vermeiden und stattdessen jedes Naschen zu genießen. Frühlingshafte Fahrradtouren oder gemütliche Osterspaziergänge können die Kalorienaufnahme wieder ausgleichen. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin