

Eier zu Ostern: Cholesterin-Mythos entlarvt – Superfood für das Gehirn!

Eier gelten als potenzielles Superfood. Studien zeigen: Ihr Cholesteringehalt beeinflusst den Cholesterinspiegel weniger als gedacht.



Ort, Österreich - Ostern steht vor der Tür und mit ihm rückt das Ei als zentrales Nahrungsmittel in den Vordergrund, das nicht nur als Symbol für Fruchtbarkeit gilt, sondern auch für seine ernährungsphysiologischen Eigenschaften gefeiert wird. Trotz ihrer langen Geschichte als problematisch aufgrund des Cholesteringehalts, erfahren Eier heute eine Renaissance als Superfood. Laut **OE24** zögern viele Menschen, zu Ostern mehr Eier zu konsumieren, getrieben von der Angst vor hohen Cholesterinwerten.

Allerdings haben 140 Studien, die unter der Aufsicht der WHO in sieben europäischen Ländern durchgeführt wurden, ergeben, dass der Cholesteringehalt in Eiern nicht automatisch zu einem

Anstieg des Cholesterinspiegels im Blut führt. Eier, insbesondere das Eigelb, enthalten zwar viel Cholesterin, jedoch auch Lecithin, welches die Aufnahme von Cholesterin durch die Darmwand verhindert. Dies ist besonders wichtig, da Lecithin das Gehirn mit Cholin versorgt, das für die Bildung des wichtigen Neurotransmitters Acetylcholin verantwortlich ist, der für Denken, Konzentration und Gedächtnis unerlässlich ist.

Gesundheitsaspekte und Empfehlungen

Eier sind nicht nur eine wertvolle Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sondern weisen auch ein ideales Fettsäuremuster auf. Laut **OE24** enthalten Hühnereier 1,7 g gesättigte, 2,2 g einfach ungesättigte und 0,8 g mehrfach ungesättigte Fette. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, den Eierkonsum individuell an den Lebensstil anzupassen. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung erlaubt es, mehrere Eier pro Woche zu konsumieren, wobei besonders Sportler:innen und Schwangere vom hohen Proteingehalt profitieren können.

Dennoch sollte Menschen mit bestimmten Stoffwechselerkrankungen geraten werden, ihren Eierkonsum mit einem Arzt zu besprechen. Bio-Eier sind aufgrund der Fütterung der Hühner mit hochwertigerem Futter oft reich an Omega-3-Fettsäuren und sind frei von schädlichen Antibiotika-Rückständen. Sie stammen zudem aus artgerechter Haltung, was für Qualität und Tierwohl spricht.

Cholesterin und Herzgesundheit

Die Debatte über den Eierkonsum am Frühstückstisch ist häufig von der Frage geprägt: Sind sie gesund oder stellen sie ein Cholesterinrisiko dar? **Die Herzstiftung** erklärt, dass erhöhte Cholesterinspiegel ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind und dazu führen können, dass Arteriosklerose entsteht. Der menschliche Körper produziert etwa zwei Drittel des Cholesterins selbst, während ein Drittel

durch die Nahrung aufgenommen wird. Eier enthalten viele Cholesterine – circa 280 mg pro Ei.

Studien zeigen, dass der Körper die Cholesterinproduktion als Reaktion auf eine erhöhte Cholesterinzufuhr regulieren kann. Interessanterweise hat der Cholesteringehalt eines Lebensmittels weniger Einfluss auf den Cholesterinspiegel als die Art und Menge der verzehrten Fette. Die Ernährung sollte somit ganzheitlich betrachtet werden. Kardiologen betonen, dass auch Faktoren wie körperliche Aktivität und Nichtrauchen entscheidend für die Risikoreduktion sind, während die Ernährung oft überschätzt wird in Bezug auf Cholesterin und kardiovaskuläres Risiko.

Insgesamt zeigt sich, dass Eier in den meisten Ernährungsumfeldern nicht nur unbedenklich, sondern sogar vorteilhaft sein können. Die Wissenschaft scheint auf die Seite der Eierliebhaber zu stehen, besonders wenn diese in eine ausgewogene Ernährung integriert werden.

Details	
Ort	Ort, Österreich
Quellen	• www.oe24.at • herzstiftung.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at