NACHRICHTEN
Österreich
20. April 2025

Eier genießen: Wie viele sind wirklich gesund für Herz und Körper?

Erfahren Sie, wie viele Eier pro Woche gesund sind und welche Rolle sie für die Ernährung und Cholesterinwerte spielen.

Österreich - Zu Ostern wird traditionell eine große Menge an Eiern konsumiert. Sei es in Form von hart gekochten Eiern, Rührei, Omelett oder sogar Eierlikör, die Vielfalt ist enorm. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, den Verzehr auf zwei bis drei Eier pro Woche zu beschränken. Ernährungsexperten halten jedoch den Genuss eines einzelnen Eis pro Tag für gesunde Menschen durchaus für vertretbar, da Eier nährstoffreich sind und viele wertvolle Inhaltsstoffe bieten.

Eier sind bekannt für ihren hohen Gehalt an hochwertigen Proteinen, essenziellen Fettsäuren sowie Vitaminen wie A und D. Darüber hinaus versorgen sie den Körper mit Mineralstoffen wie Kalzium und Eisen. Ein weiterer positiver Aspekt ist Lecithin, das die Leber- und Darmgesundheit unterstützt und sogar die Konzentration sowie das Gedächtnis verbessern kann. Eine aktuelle Studie zeigt, dass der regelmäßige Verzehr von bis zu sechs Eiern pro Woche das Risiko eines frühzeitigen Todes, insbesondere durch Herzkrankheiten, senken kann.

Cholesterin und seine Wirkung

Ein häufiges Thema am Frühstückstisch ist der Cholesteringehalt von Eiern. Laut der Herzstiftung enthält ein Ei etwa 280 Milligramm Cholesterin, während 100 Gramm Ei ungefähr 470 Milligramm aufweisen. Oft wird befürchtet, dass ein erhöhter

Cholesterinspiegel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt und sogar zu Arteriosklerose führen kann. Allerdings wird aufgezeigt, dass zwei Drittel des Cholesterins vom Körper selbst produziert werden, hauptsächlich in der Leber, während nur ein Drittel über die Nahrung aufgenommen wird.

Die Regulation des Cholesterinspiegels erfolgt demnach in erster Linie durch die Leber und nicht durch die Ernährung alleine. Interessanterweise zeigen Studien, dass der Körper die Cholesterinproduktion drosseln kann, wenn er viel Cholesterin über die Nahrung aufnimmt. Der Cholesteringehalt eines einzelnen Nahrungsmittels hat daher einen geringeren Einfluss auf den Cholesterinspiegel als die Art und Menge der verzehrten Fette.

Empfehlungen für einen gesunden Umgang mit Eiern

Sportler konsumieren häufig mehrere Eier pro Tag, um ihren erhöhten Eiweißbedarf zu decken. Ein Ei enthält etwa 13 Gramm Eiweiß, was in Kombination mit der DGE-Empfehlung von 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht für die Allgemeinbevölkerung deutliche Vorteile bieten kann. Bei Sportlern liegt der gängige Bedarf sogar zwischen 1 und 2 Gramm pro Kilogramm. Ernährungsexperte Dr. Dr. Michael Despeghel warnt jedoch vor einem zu hohen Eiweißkonsum: Ab einem Wert von 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht kann es zu Überlastungen kommen, die Entzündungen, Müdigkeit und ein erhöhtes Krankheitsrisiko zur Folge haben können. Ein hoher Konsum von tierischem Eiweiß kann zudem das Risiko für Krankheiten wie Rheuma, Arthrose oder Typ-2-Diabetes erhöhen.

Die Empfehlungen der DGE sind Richtwerte und keine starren Vorgaben. In Maßen genossen, bleiben Eier jedoch ein gesundes Lebensmittel und können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Entscheidend ist nicht nur, wie viele Eier konsumiert werden, sondern auch die gesamte Ernährung und deren

Zusammensetzung sowie weitere Faktoren wie körperliche Aktivität und Nichtrauchen, die maßgeblich zur Gesundheit beitragen.

Es ist also ratsam, den Eierkonsum in den Kontext einer insgesamt gesunden und vielseitigen Ernährung zu stellen, um die Vorteile der nährstoffreichen Lebensmittel optimal zu nutzen.

oe24.at berichtet, dass … und auch **herzstiftung.de hebt hervor, dass …**.

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

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at