

Forscher räumen mit einem Mythos auf

Eier und Cholesterin: offizielle Entwarnung

Endlich lassen es auch offizielle Stellen verlauten: Eier enthalten Cholesterin, doch ihr Verzehr führt nicht zu einem höheren Cholesterinspiegel im Blut, wie bisher noch vielfach angenommen wurde. Das betont die British Nutrition Foundation unter Berufung auf Wissenschaftler der Universität Surrey, die mehrere diesbezügliche Studien verglichen haben.

gl. «Es gibt keinen klinisch relevanten Nachweis, dass sich häufiger Eiverzehr negativ auf das Blutcholesterin und die Herzgesundheit auswirkt», resümiert Studienleiter Bruce Griffin. In einer aktuellen Studie hat er die Datenlage zusammengefasst und räumt darin mit einem weit verbreiteten Irrglauben auf.

Nahrungs-Cholesterin ungefährlich

Die langjährigen Empfehlungen, man solle den Konsum auf etwa drei Eier pro Woche beschränken, führt Griffin auf eine zu vereinfachte Denkweise zurück. Man habe angenommen, dass cholesterinhaltige Nahrung auch erhöhte Cholesterinwerte im Blut bewirken. Das mit der Nahrung aufgenommene Cholesterin zeige aber nur einen sehr geringen Einfluss auf die Konzentrationen von HDL-Cholesterin im Blut, stellt der Ernährungsexperte fest. Weitaus stärker schlage sich der Verzehr von gesättigten Fettsäuren nieder. Dies sei in früheren Studien oft ausser Acht gelassen worden.

Ganz im Gegenteil seien Eier aufgrund ihres reichen Nährstoffgehalts als we-

sentlicher Bestandteil gesunder Kost zu empfehlen, meint Griffin. Zudem trage der hohe Proteingehalt auch zur Sättigung bei und könne so helfen, Übergewicht zu vermeiden. Mehrere Gesundheitsorganisationen wie etwa die British Heart Foundation haben bereits reagiert und ihre aktuellen Empfehlungen angepasst. Der Ratschlag, sich auf drei Eier pro Woche zu beschränken, sei nicht mehr haltbar, befanden sie.

Gesättigte Fette gefährlicher

Widersprüchliche Meldungen über die Folgen des Eiverzehrs sind immer noch im Umlauf. In Studien, die erhöhte HDL-Cholesterinwerte durch den Verzehr von cholesterinreichen Lebensmitteln zeigten, hätten die Wissenschaftler schlicht vergessen, dass solche Nahrungsmittel in der Regel auch einen hohen Anteil gesättigter Fettsäuren aufweisen. Vermutlich seien die Effekte eher darauf zurückzuführen gewesen. Gesättigte Fette seien für das Herz weit gefährlicher. Ein Burger sei für das Blutcholesterin fünf Mal schädlicher, denn neben der doppelten Cholesterin-

menge enthalte er auch zahlreiche gesättigte Fettsäuren, so Griffin. Zurückhalten solle man sich bei erhöhtem Cholesterinspiegel zudem bei Vollmilchprodukten, Kuchen, Biskuit und Gebäck.

Rauchstopp, Abnehmen und Sport effektiver als Verzicht aufs Ei

Cholesterin im Blut erhöht zwar das Risiko einer Herzkrankheit, doch nur ein Drittel des Körpercholesterins stammt aus der Ernährung. Grossen Einfluss hat neben dem vom Körper selbst produzierten Cholesterin auch der Lebensstil. Es sei zielführender, mit dem Rauchen aufzuhören, abzunehmen oder mehr Sport zu betreiben, als auf das Ei zu verzichten, so Griffin. Eier enthalten eine Vielzahl wertvoller Nährstoffe, bei gleichzeitig geringem Fettgehalt und wenigen Kalorien. Sie sind für Kinder wie auch für alte Personen gut verträglich. Der Verzehr von bis zu sieben Eiern pro Woche sei durchaus vertretbar, wenngleich nicht an einem einzigen Tag, so der Stoffwechsel- und Ernährungsspezialist.

Quelle: *Nutrition Bulletin (British Nutrition Foundation)* 34 [2009], 66-70 ■

Diese erfreuliche Botschaft wurde auch in der Sendung «10 vor 10» vom 12.2.2009 im Schweizer Fernsehen verbreitet: Filmclip siehe www.gallosuisse.ch!