Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Erhöht der Verzehr von Eiern den Cholesterinspiegel?

Mon, 04/03/2023 - 10:59

Hartgekochte gefärbte Eier dürfen zu Ostern nicht fehlen. Doch gelten Eier vielen Menschen noch immer als „Cholesterinbomben“. Zu Recht?

Zunächst einmal ist das Ei eine ausgezeichnete Proteinquelle und das Lebensmittel mit der höchsten biologischen Proteinwertigkeit: die im Ei enthaltenen essenziellen, also unentbehrlichen, Aminosäuren kann der menschliche Körper sehr effizient nutzen, um daraus körpereigenes Protein aufzubauen. Zudem liefert das Ei Fette, Mineralstoffe, darunter Kalzium, Phosphor und Eisen, B-Vitamine und fettlösliche Vitamine (A, D, E, K). Tatsächlich enthält das Ei auch Cholesterin, pro Ei sind es zwischen 200 und 300 Milligramm.

Cholesterin an sich erfüllt wichtige, unverzichtbare Funktionen im menschlichen Körper. Es ist Bestandteil der Zellmembranen und an der Bildung von Hormonen wie Testosteron und Östrogen sowie von Vitamin D beteiligt. Der Körper bildet sogar selbst Cholesterin und ist auf die Zufuhr über die Nahrung gar nicht angewiesen. Zwei Drittel des benötigten Cholesterins stellt der Körper im Allgemeinen selbst her, vor allem in der Leber. Etwa ein Drittel wird über die Nahrung, konkret über tierische Lebensmittel, aufgenommen. Bei gesunden Menschen bleibt der Cholesterinspiegel im Blut weitgehend konstant. Wird über die Nahrung mehr Cholesterin aufgenommen, reguliert der Körper die Eigenproduktion und reduziert diese. Störungen des Fettstoffwechsels und Erkrankungen können jedoch einen dauerhaft erhöhten Cholesterinspiegel mit sich bringen – und ein solcher lässt wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ansteigen.

Obwohl Hühnereier relativ viel Cholesterin enthalten, beeinflusst die Menge an Eiern, die gegessen wird, kaum den Blutcholesterinspiegel und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Neuere Studien zeigen, dass Personen, die täglich mindestens ein Ei essen, weder häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden noch früher sterben als Personen, die weniger Eier essen. Aus diesem Grund verzichten aktuelle Ernährungsempfehlungen auf eine Obergrenze für den Verzehr von Eiern. „Ein maßvoller Konsum von Eiern gilt heute als unbedenklich, sogar ein bis zwei Eier täglich werden von so manchem Ernährungsmediziner als unproblematisch angesehen. Umwelt- und klimafreundlicher ist letztendlich aber eine Ernährungsweise, die pflanzenbasiert ist und tierische Lebensmittel nur in

geringen bis moderaten Mengen beinhaltet“, meint Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

Die Behauptung, Eier mit grüner Schale würden weniger Cholesterin als braune oder weiße Eier enthalten, gehört übrigens in das Reich der Mythen. Tatsächlich wurden bei grünen Eiern zum Teil sogar höhere Cholesterinwerte festgestellt als bei Eiern anderer Hühnerrassen. Die grünen Eier stammen von den Araucana-Hühnern, welche südamerikanischen Ursprungs sind. Im Unterschied zu anderen Hühnerrassen lagern sie nicht das Pigment Bilirubin, sondern Biliverdin in die Eierschale ein.