

Liebe PatientInnen, liebe FreundInnen!

Ich möchte Ihnen/Euch mit diesem Mail ein entspanntes und friedliches Osterfest wünschen. Ostern das Fest der Fruchtbarkeit und Wiederauferstehen der Natur. Das Fest der Hoffnung und des Lebens.

Das Ei, Ei, Ei – die Keimzelle des Lebens

In den letzten Jahrzehnten wurde dieses wunderbare Geschenk der Natur von Ernährungswissenschaftlern und Ärzten als gefährliche „Cholesterinbombe“ praktisch von unserem Speiseplan gestrichen. Nur zu Ostern gab es eine kurzfristige Ausnahme. Mittlerweile kommen die ersten Meldungen durch, dass sich die Wissenschaft geirrt hat. Im Lexikon der populären Irrtümer (Eichborn, 2000) kann man eine lustige Geschichte dazu nachlesen. Ein Mann hatte nachweislich 15 Jahre lang jeden Tag 24 Eier verspeist. Allen medizinischen Theorien zum Trotz lag sein Cholesterinspiegel aber unter 200 mg/dl Blut. Dies reicht natürlich nicht aus um ein wissenschaftliches Dogma anzufechten. Schauen wir uns einmal verschiedene Studien dazu an. Eine Forschungsgruppe an der University of Missouri-Columbia ließ über 100 Testpersonen drei Monate jeden Tag zwei Eier essen. Vor und nach dem Versuch waren Eier für jeweils drei Monate vom Speiseplan gestrichen. Ansonsten aßen die Teilnehmer, was sie normalerweise auch aßen. Das Ergebnis: es konnten keine wesentlichen Veränderungen des Cholesterinspiegels festgestellt werden.

Eier sind ein Wunderwerk der Natur. Alles was das neue Leben an Vitalstoffen zur Entstehung benötigt liegt hier in konzentrierter Form vor. Neben Wasser enthalten Eier vor allem Eiweiß, pro Stück um die acht Gramm. Das meiste steckt dabei nicht im „Eiweiß“ sondern im Dotter. Dieses Eiweiß kann der Körper besonders gut verwerten. Es wird zu fast 100 Prozent menschliches Eiweiß verwandelt Eiweiß aus Hülsenfrüchten hingegen werden nur zu 40 bis 50 Prozent zu Körpereiwweiß verarbeitet. Der ernährungsphysiologische Wert ist durch das günstige Verhältnis von essenziellen zu nicht-essenziellen Aminosäuren gekennzeichnet. Die Kombination von Kartoffeln mit Ei im Verhältnis 2:1 ergibt das biologisch hochwertigste Eiweiß; aus 100 g dieser Mischung kann 136 g körpereigenes Eiweiß aufgebaut werden. Gemeinsam mit Kartoffeln, Getreideprodukten oder Hülsenfrüchten wie Erbsen, Linsen und Bohnen, können Eier eine wertvolle alternative Eiweißquelle zu Fleisch darstellen. Tipp: Weich gekochte Eier sind wesentlich leichter verdaulich als hart gekochte.

Lecithin & Vitamine. Darüber hinaus zeichnet die Hühnerprodukte eine Vielzahl lebensnotwendiger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aus: So enthalten sie neben Lecithin – u. a. für Gehirn und Nervensystem wichtig – alle fettlöslichen Vitamine A, D, E, K ebenso wie die „Anti-Stress“ Vitamine der B-Gruppe.

Eisen, Kalzium & Magnesium. Wertvolles Eisen, das für den Sauerstofftransport im Blut sehr wichtig ist, findet sich in Eiern ebenso wie Kalzium, Kalium und Magnesium.

Folsäure. Weiters sind Eier auch reich an Folsäure, die u. a. besonders in der Schwangerschaft wichtig ist. Bereits ein Ei deckt den Tagesbedarf eines Menschen bis zu 26 Prozent.

Selen dieses ist für die Krebsvorbeugung und für unser Immunsystem enorm wichtig. Sehr viele Menschen haben einen Mangel an Selen

Zink. Ergänzt wird die Palette der Inhaltsstoffe u. a. durch Zink fürs Immunsystem und Jod für die Schilddrüse.

Je nach Dottergröße liefert ein Ei zwischen 80 und 100 Kilokalorien.

Das schlechte Image der Eier stammt vom hohen Cholesteringehalt (250 mg pro Ei). Cholesterin ist ein lebenswichtiger Fettbaustein. Beim Menschen wird Cholesterin größtenteils vom Körper selbst hergestellt. Nur 10 % werden über die Nahrung aufgenommen. Cholesterin ist wichtig für den Aufbau von Zellmembranen und für die Produktion von Geschlechtshormonen. Es ist an der Bildung von Vitamin D beteiligt welches eine wichtig Funktion bei der Kalziumresorption und damit für stabile Knochen besitzt.

HDL & LDL. Ein zu hoher Gesamtcholesterinspiegel im Blut bzw. ein unausgewogenes Verhältnis des „nützlichen“ (HDL) zum „schädlichen“ (LDL) Cholesterin stellen jedoch Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen und „Gefäßverkalkung“ (Arteriosklerose) dar. Mag. Alexandra Hofer, Geschäftsführerin der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE): „Zahlreiche Untersuchungen liefern Hinweise darauf, dass die Menge des aufgenommenen Nahrungscholesterins bei gesunden Menschen nur einen geringen Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel ausübt.“

Die Höhe des Cholesterinspiegels ist nicht nur abhängig von der Nahrungsaufnahme sondern auch von Alter, körperlicher Bewegung, Nikotin, Medikamenten und Vererbung. Langzeitstudien haben ergeben, dass das Cholesterin aus dem Hühnerei nicht zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels führt, da das enthaltene Cholesterin sogar die körpereigene Cholesterinproduktion senkt. Das im Hühnerei vorhandene Lecithin verhindert nämlich die komplette Aufnahme des Cholesterins aus dem Hühnerei. Das bedeutet auf den Punkt gebracht: Obwohl das Hühnerei sehr viel Cholesterin enthält, erhöht es den Cholesterinspiegel nicht, da die Aufnahme verhindert wird. Weiterer interessanter Aspekt der Studien: wird Cholesterin mit der Nahrung zugeführt, so nimmt die körpereigene Produktion ab.

Essen sie nur Eier aus biologischer Freilandhaltung. Dann haben sie alle wertvollen Inhaltsstoffe in konzentrierter Form, frei von Schadstoffbelastung, zu ihrer Verfügung. Ein Ei-Gericht, gebraten in hochwertigen Ölen, mit frischen Kräutern, gedünsteten Gemüse oder Pilzen ist ein wunderbares wohlschmeckendes schnelles und gesundes Essen.

Was tun – in Kürze?

- 🕒 Ersetzen sie die klassischen Fastfood-Gerichte oder Jausensnacks durch ein Ei-Gericht mit hochwertigen Ölen und Kräutern
- 🕒 Essen sie nur Eier aus biologischer Freilandhaltung mit hohem Omega-3 FS Anteil und hohem Vitamin- und Mineralstoffgehalt
- 🕒 Gönnen sie sich regelmäßig eine „Frischzellen Kur“ und füllen sie ihre Vitamin- und Mineralstoffdepots auf

Quellen: Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention e.V. www.fet-ev.eu