

# Eier - Sportlernahrung oder Cholesterinbombe?

Eier gehörten lange für viele zum Frühstück einfach dazu. Viele haben sie dann aber aufgrund des hohen Gehalts an Cholesterin aus ihrer Ernährung verbannt. Außerdem wissen wir, dass Eigelb deutlich mehr Cholesterin enthält, als Eiklar. Was macht also der brave ernährungsbewusste Bürger? Er trennt das Eigelb vom Eiklar und entsorgt es. Um damit jede Menge wertvolles Eiweiß.

## Hintergrund der Sorge

Anfang des 20. Jahrhunderts stellte man in einer Studie mit Hasen fest, dass eine vermehrte Einnahme von cholesterinhaltigen Lebensmitteln, wie Milch und Eier, zu einer verstärkten Arteriosklerose führt. Eine Arteriosklerose ist das, was wir klassisch als Aderverkalkung bezeichnen. Nach und nach bilden sich mehr Ablagerungen in unseren Gefäßen, bis es zum Verschluss, dem sogenannten Infarkt kommt.

Das macht uns natürlich Angst, immerhin kann so ein Gefäßverschluss schnell zum Tode führen. Aber mal ehrlich: Wie gut würde es Ihnen gehen, wenn Sie sich ein halbes Jahr lang nur von Löwenzahn, Heu und ein paar Körnern ernähren? Wahrscheinlich würden Sie an starken Mangelerscheinungen leiden. Die Hasen aber nicht.

Unser Körper ist also überhaupt nicht vergleichbar mit dem dieser veganen Tiere. Unser Körper hat nämlich einen Regelmechanismus, der die Bildung des Cholesterins regulieren kann. Nur, weil wir Cholesterin über die Nahrung zu uns nehmen, heißt das nicht, dass der Cholesterinspiegel in unserem Blut zwangsweise in die Höhe schießt.

## Nährwerte eines Eis

Neben den ca. 220 mg Cholesterin, die keinen relevanten Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut haben, enthält ein Ei die Vitamine D, B und K, Jod, Mineralstoffe und viele Mikronährstoffe. Eben all das, was so ein kleines Kücken bräuchte, um groß und stark zu werden.

Ein durchschnittliches Ei enthält ca 7,5g Eiweiß, 0,3g Kohlenhydrate und 6,5g Fett.

Es spricht also nichts gegen das Frühstücksei, am Wochenende auch gerne mal 3 oder 4 im Rührei oder Spiegelei.

Und vor allem: Lassen Sie das Eigelb drin, denn das liefert das meiste Eiweiß.

## Der Regelprozess des Cholesterins

Unser Körper braucht Cholesterin - und er ist in der Lage, es selbst zu produzieren. Er passt die Produktion aber dem Bedarf an. Deshalb wird die körpereigene Cholesterinproduktion durch eine erhöhte Zufuhr durch die Nahrung reduziert. Es gibt verschiedene Arten von Cholesterin. Wir sprechen hier vom HDL- und LDL-Cholesterin. LDL Cholesterin ist das Cholesterin, was schnell kristallisieren kann und sich an den Gefäßwänden ablagert. Ein steigender LDL-Wert lässt sich tatsächlich beim erhöhten Konsum von gehärteten Fetten, frittiertem Essen und Co. feststellen. Dass Fast Food, Chips und Co. sich in größeren Mengen negativ auf unsere Gesundheit auswirken, ist

aber wohl nichts Neues.

## **Wann sollte man aufpassen?**

Problematisch kann der Eierkonsum nur werden, wenn er entweder total übermäßig betrieben wird (dosis facit venenum...) oder die körpereigene Regulation bereits nicht mehr richtig funktioniert, wie das etwa bei Typ-2 Diabetikern der Fall ist.