

Pressemitteilung

Besser als ihr Ruf – Eier sind gesünder als man glaubt!

GMUNDEN. Nicht nur, aber gerade zu Ostern stehen Hühnereier bei vielen wieder hoch im Kurs: Ob beispielsweise als allseits beliebte Eierspeise, als Spiegelei, gekocht – und zu Ostern hübsch eingefärbt – oder pochiert. Auch in einer guten Mehlspeise dürfen Eier nicht fehlen. Dennoch ranken sich nach wie vor gesundheitliche Mythen um das vielseitig verarbeitbare Hühnerprodukt. Regina Schmid, Diätologin am Salzkammergut Klinikum (SK) Gmunden, bringt daher gerne Licht ins Dunkel. Vorweg: Eier sind besser als ihr Ruf und durchaus gesunde, hochwertige Lebensmittel.

Lange Zeit galten Eier, insbesondere der Dotter, als ungesund. Es wurde ihnen nachgesagt, sie würden das Cholesterin in die Höhe treiben und somit das Risiko für Erkrankungen wie die Koronare Herzkrankheit (KHK) oder auch Schlaganfälle begünstigen. Das widerlegten mittlerweile jedoch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen. Lediglich bei Menschen mit Diabetes wurde ein erhöhtes Risiko bemerkt. Wobei vermutet wird, dass dies eher auf den gesamten Lebensstil zurückzuführen ist und nicht durch ein einzelnes Lebensmittel wie das Ei verursacht wird. *„Eidotter enthält zwar Cholesterin, Studien zeigen aber, dass sich das Nahrungscholesterin nicht direkt auf den Cholesterinspiegel auswirkt. Vielmehr sind die Menge und die Zusammensetzung der Fette in der gesamten Ernährung für höhere Cholesterinwerte verantwortlich“*, erklärt Diätologin Regina Schmid und entkräftet Bedenken: *„Laut offizieller Empfehlung des Gesundheitsministeriums dürfen ruhig drei Eier pro Woche auf dem Speiseplan stehen.“*

Nährstoffreiches kleines Powerpaket

Eier sind tatsächlich kleine Nährstoffbomben, die eine gute Gesundheit fördern können. Sie enthalten wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Zink, die Vitamine A, B12, D, E, K und Folsäure sowie z. B. den sekundären Pflanzenstoff Lutein. Letzteres ist ein Carotinoid, das

unter anderem die Sehkraft unterstützt und der Makuladegeneration entgegenwirkt. „*Sehr hochwertig ist auch das Protein aus dem Ei, das – in Kombination mit anderen Lebensmitteln – vom Körper besonders effizient zur Bildung von körpereigenem Eiweiß herangezogen werden kann. Dies bewirkt nicht nur eine Kräftigung des Körpers bzw. des Immunsystems, sondern sorgt auch für eine sehr gute Sättigung. Zudem ist hierdurch weniger Heißhunger auf Süßes zu beobachten*“, berichtet die Gmundner Expertin.

Gesundheit und die Herkunft von Eiern

Zu guter Letzt enthalten Hühnereier, neben einem geringen Anteil an gesättigten „ungesunden“ Fettsäuren, auch zum großen Teil essenzielle ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken und die Blutgefäße gesund halten. Hierzu gehören zum Beispiel die äußerst gesunden Omega-3-Fettsäuren. Im direkten Zusammenhang damit stehen die Haltungsbedingungen der Hühner, weiß die Diätologin aus dem SK Gmunden: „*Eier von Tieren, die Zugang zu Grünland haben, enthalten ein gesünderes Fettmuster und mehr Carotinoide als solche, die von Tieren stammen, die nur mit Körnern gefüttert werden. Zudem kann der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Ei erhöht werden durch eine spezielle Fütterung, wie etwa mit Leinsamen. Achten Sie deshalb beim Einkauf auf eine gute Eierqualität und auf das Tierwohl – nicht zuletzt auch Ihrer eigenen Gesundheit zuliebe.*“

Das Ei und die Ökologie

Während Eier bei entsprechendem Konsum gesundheitlich unbedenklich sind, legen aktuelle Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. ihr Augenmerk zunehmend auf Umweltaspekte. Diesen Empfehlungen zufolge sollte eine ökologisch nachhaltige Lebensmittelauswahl nur ein Ei pro Woche enthalten. Ob diese Empfehlung in absehbarer Zeit auch in Österreich gelten wird, wird sich zeigen.

Gmunden, am 21. März 2024

Bildtext 1: Regina Schmid, Diätologin am SK Gmunden

Bildtext 2: Eier dürfen nicht nur zu Ostern am Speiseplan stehen

Fotocredit: OÖG, honorarfrei

Kurzfassung

Rund um Ostern haben Hühnereier in vielen Zubereitungsvarianten wieder Hochkonjunktur und sind fester Bestandteil vieler Gerichte. Entgegen früherer Annahmen sind Eier auch gesund und nährstoffreich. Studien widerlegen nämlich Bedenken bezüglich ihres Einflusses auf den Cholesterinspiegel und ein damit erhöhtes Risiko für beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eidotter enthalten zwar Cholesterin, aber das Nahrungscholesterin beeinflusst den Cholesterinspiegel nicht direkt. Vielmehr spielen die Menge und die Zusammensetzung der Fette in der gesamten Ernährung eine Rolle. Daher sind drei Eier pro Woche laut offiziellen Empfehlungen unbedenklich. Dies bestätigt auch Regina Schmid, Diätologin am Salzkammergut Klinikum Gmunden. Eier sind genaugenommen sogar kleine Nährstoffbomben: Sie sind reich an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen (Carotinoiden). Das enthaltene hochwertige Protein wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus, sorgt für sehr gute Sättigung und senkt Heißhunger auf Süßes. In diesem Zusammenhang spielen auch die Herkunft der Eier bzw. die Haltungsbedingungen der Hühner eine große Rolle. So sind etwa Eier von Tieren, die Zugang zu Grünland haben und nicht nur mit Körnern gefüttert werden, gesünder. Zudem kann zum Beispiel der Gehalt an gesunden Omega-3-Fettsäuren im Ei durch eine spezielle Fütterung erhöht werden (z. B. mit Leinsamen). Achten Sie daher beim Einkauf auf eine gute Eierqualität und auf das Tierwohl – nicht zuletzt auch Ihrer eigenen Gesundheit zuliebe.

Rückfragen bitte an:

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: wolfgang.baihuber@oöeg.at

Tel.: 05 055473-22250