

## Forscher räumen mit einem Mythos auf

### Eier erhöhen Cholesterinspiegel nicht

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

**12.02.09 - Auch wenn Eier selber Cholesterin enthalten, führt ihr regelmäßiger Verzehr nicht automatisch zu erhöhten Serumcholesterinwerten. Gesättigte Fettsäuren bergen ein weitaus höheres Risiko.**

"Es gibt keinen klinisch relevanten Nachweis, dass sich häufiger Eierverzehr negativ auf das Serumcholesterin und die Herzgesundheit auswirkt", stellte Prof. Bruce Griffin von der University of Surrey fest. In einer aktuellen Studie hat er die Datenlage zusammengefasst und räumt darin mit einem weit verbreiteten Irrglauben auf.



Besser als ihr Ruf: Eier können durchaus zu einer gesunden Ernährung beitragen.

Foto: Bilderbox

aufhören, fordert Griffin. Dies sei zielführender, als auf Eier zu verzichten. Zurückhalten solle man sich eher bei Fleisch, Butter und Gebäck.

Das mit der Nahrung aufgenommene Cholesterin zeige nur einen sehr geringen Einfluss auf die Konzentrationen von LDL-Cholesterin im Blut, stellt der Ernährungsexperte fest. Dieser sei klinisch kaum relevant. Weitaus stärker schlage sich der Verzehr von gesättigten Fettsäuren nieder. Dies sei in früheren Studien oft außer Acht gelassen worden.

In Studien, die erhöhte LDL-Cholesterinwerte durch den Verzehr von cholesterinreichen Lebensmitteln zeigten, hätten die Wissenschaftler schlicht vergessen, dass in solchen Nahrungsmitteln in der Regel auch einen hohen Anteil gesättigter Fettsäuren aufweisen. Vermutlich seien die Effekte eher darauf zurückzuführen gewesen.

Wer seine Cholesterinwerte senken möchte, sollte abnehmen, mehr Sport treiben oder mit dem Rauchen

### Wertvolle Proteine und Spurenelemente

Ganz im Gegenteil seien Eier aufgrund ihres hohen Gehalts an Mikronährstoffen als wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung zu empfehlen, meint Griffin. Zudem trage der hohe Proteingehalt auch zur Sättigung bei und könne so helfen, Übergewicht zu vermeiden.

Mehrere Gesundheitsorganisationen haben bereits reagiert und ihre aktuellen Empfehlungen angepasst. Der Ratschlag, sich auf drei Eier pro Woche zu beschränken, sei nicht mehr haltbar, befanden sie.

Aus: **ÄRZTLICHE PRAXIS** 12.02.2009