

Keine Sünde!

Die Nachricht kommt vor Ostern gerade zur rechten Zeit: Trotz des hohen Gehalts an Cholesterin – auf **Eier** in seiner Ernährung muss keineswegs verzichten, wer sich gesund ernähren will.



© Robert Neumann / fotolia.com

Schon seit einiger Zeit gibt es Hinweise darauf, dass die Aufnahme von Cholesterin mit der Nahrung, auch in Form der besonders cholesterinreichen Eier, gar nicht so ungesund ist wie bisher angenommen.

Ein internationales Forscherteam wertete die Daten aus acht prospektiven Studien mit einer Gesamtzahl von über 260 000 herzgesunden Individuen aus, die zwischen 8 und 22 Jahre lang beobachtet wurden. Auch bei einem höheren Konsum von bis zu einem Ei täglich fand man keine signifikante Assoziation zwischen dem Genuss dieses tierischen Produktes und dem späteren Risiko, eine koronare Herzerkrankung oder einen Schlaganfall zu erleiden. Ausnahmen waren Diabetiker; bei dieser Untergruppe war aber die Datenbasis nicht groß genug, um eine eindeutige Schlussfolgerung zu erlauben.

Die Fakten Nach wie vor gilt: Hohe Cholesterin- sowie Triglyzeridwerte im Blut sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Schäden. Übersteigt die Konzentration auf Dauer den Cholesterinbedarf des Körpers, kann dies zu **Arteriosklerose** führen: Die Fette – insbesondere die aus der so genannten **Low Density Lipoprotein (LDL)**-Fraktion – werden oxidiert und von Fresszellen in den Gefäßwänden, den Makrophagen, aufgenommen. Entzündungsprozesse werden ausgelöst und es bilden sich bindegewebsartige Beläge (**arteriosklerotische Plaques**), die ins Innere der Adern ragen und mit fortschreitender Verengung der Adern die Durchblutung stören. Im weiteren Verlauf kann es zu Komplikationen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.

Fettkonsum differenziert betrachten Der Großteil des Cholesterins wird allerdings vom Körper selbst produziert; nur rund 15 bis 30 Prozent nehmen wir mit der Nahrung auf. Sofern keine genetische Veranlagung zu einer Fettstoffwechselstörung vorliegt, reguliert der Organismus die Eigenproduktion in Abhängigkeit von der Zufuhr mit der Nahrung und vom aktuellen Bedarf. Nicht alle Nahrungsfette wirken sich in gleicher Weise auf die Lipidspiegel im Plasma aus: Während **Fette tierischer Herkunft** (Fleisch, Wurst, Milchprodukte) mit ihren gesättigten Fettsäuren die Konzentration des gefährlichen LDL-Cholesterins in die Höhe treiben, beeinflussen ungesättigte Fettsäuren, wie sie vorwiegend in Pflanzenfetten vorkommen, die Werte günstig. Insbesondere die **einfach ungesättigten Fettsäuren** (z. B. in Oliven- oder Rapsöl) senken die Cholesterinwerte eher. **Transfettsäuren**, die durch chemische Härtung von Fetten entstehen und hauptsächlich in industriell hergestellten Lebensmitteln von Margarine bis Keksen, Eis und Pommes frites vorkommen, hat man als besonders schädlich enttarnt.

Und was die „Cholesterinbombe“ Hühnerei betrifft – ein großes Ei kann bis zu 280 Milligramm von dem Stoff enthalten –, so scheint sich diese Nahrungskomponente nur unwesentlich auf die Plasmakonzentration des LDL-Cholesterins auszuwirken. Zwar waren erst letzten August kanadische Wissenschaftler zu einem anderen Ergebnis gekommen. Sie un-

LIEFERANT WERT- VOLLER NÄHRSTOFFE

Eier enthalten hochwertige Proteine, also vom Organismus optimal verwertbare Aminosäuren, viele wichtige Vitamine, darunter zum Beispiel Vitamin B₁₂ und hohe Mengen Vitamin D, sowie Spurenelemente wie Eisen und Selen.

tersuchten über 1250 Probanden, die ihre Gefäßgesundheit an einer Spezialklinik kontrollieren ließen. Das Ausmaß der arteriosklerotischen Gefäßveränderungen, so zeigte sich, war umso höher, je mehr Eier die Teil-

nehmer regelmäßig verzehrten. Weil jedoch andere Ernährungsfaktoren, die die Ergebnisse beeinflusst haben könnten (z. B. vermehrter Fleisch- und Fettgenuss etc.), nicht in die Auswertung mit eingingen, wird die Aussagekraft der Resultate angezweifelt. Nach Einschätzung der meisten Experten ist das Ei sicherlich kein Hauptproblem unserer Ernährung. Die entscheidenden Gefahren für unsere Gefäße lauern in fetten Würsten und Käse, Soßen, Fastfood und Gebäck sowie in großzügig verwendetem Brat- und Streichfett.

Unbedenklich oder ungesund?

Das kommt auf den Einzelfall an: Normalgewichtige, die sich abwechslungsreich ernähren und regelmäßig bewegen, können ohne Bedenken ihr Frühstücksei genießen. Weiterhin gilt aber nach internationalen Empfeh-

lungen als Obergrenze für die Aufnahme von Cholesterin 300 Milligramm pro Tag – das in weiteren Lebensmitteln wie Kuchen oder Soßen enthaltene Cholesterin muss natürlich mitgerechnet werden. Neben einer generellen Empfehlung zum maßvollen Fettkonsum (Gesamtmenge, inklusive aller „versteckten“ Fette: circa 60 bis 80 Gramm täglich) raten Experten in erster Linie, auf die Fettqualität zu achten, also Fette tierischer Herkunft möglichst durch hochwertige pflanzliche Fette zu ersetzen.

Bei Menschen mit **Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus** oder anderen kardiovaskulären Risikofaktoren sind die Vorgaben strenger: die maximale Cholesterinzufuhr beträgt 200 Milligramm. ■

Waltraud Paukstadt, Dipl. Biologin