

# Keine Angst vorm Ei

Oft ist das schlechte Gewissen an Ostern schon vorprogrammiert: zu viel Schokolade, zu wenig Bewegung und dann noch das leidige **Cholesterin**. Hierfür gibt es jedoch jetzt Entwarnung.

**O**stern ohne Eiersuchen wäre ganz schön farblos. Hart gekocht und bunt bemalt findet man sie dann auf dem Frühstückstisch. Und gesund sind sie auch, denn sie enthalten Vitamine (A, B, E, K), hochwertiges Eiweiß und Mineralstoffe, darunter Eisen, Kalzium und Selen. Bereits Wilhelm Busch dichtete: „Das weiß ein jeder, wer’s auch sei, gesund und stärkend ist das Ei.“

**Wenn nur das Cholesterin nicht wäre** Besonders Herzpatienten fragen sich, ob sie wegen des Cholesteringehalts nicht lieber auf das Ei verzichten sollten, schließlich zählen ungünstige Cholesterinwerte zu den gefährlichsten Risikofaktoren für einen Infarkt. Daher heißt es bisher in den Ernährungsempfehlungen, dass die tägliche Cholesterinaufnahme nicht mehr als 300 Milligramm betragen sollte. Dies entspricht in etwa zwei kleinen Eiern, hundert Gramm Butter oder einem 300 Gramm schweren Steak. Je nach Größe können Hühnereier sogar bis zu 250 Milligramm der Substanz enthalten, sodass bisher geraten wurde, den Verzehr auf zwei Eier pro Woche zu beschränken. Denn Lebensmittel mit einem hohen Cholesteringehalt würden den Cholesterinwert im

Blut steigern und das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte fördern – davon ging man zumindest bislang aus.

**Besser als ihr Ruf** Für Ihre besorgten Kunden gibt es jetzt eine gute Nachricht, denn US-Mediziner haben Entwarnung

Cholesterin in Speisen und dem Cholesterinspiegel des Blutes gefunden wurde. Man geht davon aus, dass eine Überdosierung des fettähnlichen Stoffs über die Nahrung durch spezielle Mechanismen verhindert werde. Daher gehört Cholesterin im Entwurf für



© Sandra Zürlein / 123rf.com

gegeben: Cholesterin aus Lebensmitteln soll keine Gefahr für die menschliche Gesundheit darstellen, weil in zahlreichen Studien kein nennenswerter Zusammenhang zwischen dem

die diesjährige Neufassung der US-Ernährungsratschläge, der von 14 renommierten Medizinern, Gesundheits- und Ernährungsexperten aufgestellt wurde, nicht mehr zu den Nährstoff-

fen, deren übermäßige Zufuhr bedenklich sei. Vor der endgültigen Verabschiedung steht hierzu in diesem Monat noch eine öffentliche Konferenz an.

**Vorsicht bei gesättigten Fettsäuren** Im Vordergrund steht eher das Problem, dass cholesterinhaltige Produkte häufig über zahlreiche gesättigte Fettsäuren verfügen, welche nur begrenzt (nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Kalorien) aufgenommen werden sollten. Dieser Wert soll nun noch auf acht Prozent reduziert werden. Laut dieser Berechnung würde nicht einmal der Konsum von einem Dutzend Eiern pro Tag der Gesundheit schaden.

**Naschen in Maßen** Ostern ist auch Schokoladenzeit. Dennoch sollte man die Süßigkeit nicht übermäßig verzehren, da sie wegen ihres Fett- und Zuckergehaltes viele Kalorien (100 Gramm Schokolade entsprechen ungefähr 500 Kilokalorien) enthält und Übergewicht, welches ebenfalls ein wichtiger Risikofaktor für Herzinfarkte ist, begünstigt. Komplette Verzicht auf Schokohasen und -eier ist jedoch auch nicht der richtige Weg. Raten Sie Ihren Kunden, ein wahlloses Hineinstopfen der Leckereien zu vermeiden und die Schokolade stattdessen zu genießen. Gemütliche Osterspaziergänge oder schöne Fahrradtouren können zudem den Kalorienverbrauch unterstützen. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin (FJS)



**NEU!**  
Klein und unkonserviert



## Hyaluron-ratiopharm® Augentropfen

Bei trockenen oder gereizten Augen

- ✓ Ohne Konservierungsmittel
- ✓ Kleine handliche Flasche – perfekt für unterwegs
- ✓ Einfach und sicher in der Anwendung
- ✓ Für weiche und harte Kontaktlinsen

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.