

Wie viele Eier sind gesund?

Gewissensbisse zum Osterfest: Cholesterin wird oft verteufelt. Dabei ist es für den menschlichen Körper lebenswichtig.

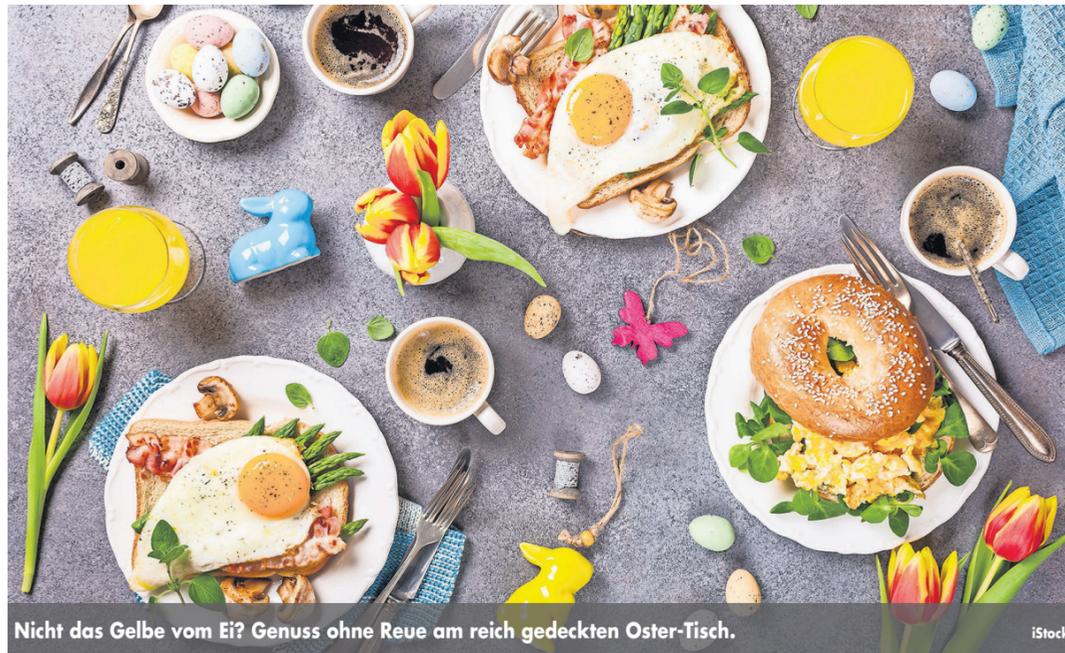
Nicht nur an Ostern: Viele haben Hühnerierei bereits von ihrem Speiseplan verbannt. Schliesslich enthalten Eier Cholesterin und das ist schlecht für die Gesundheit, so die landläufige Meinung. Ob ein Verzicht sinnvoll ist, womit sich ein hoher Cholesterinspiegel senken lässt und wie ein fettarmer Festtagschmaus aussehen könnte, erklärt Prof. Dr. Monika Wilhelm. Sie ist Expertin für Ernährungswissenschaften und Leiterin Weiterbildung am Departement Gesundheit der Berner Fachhochschule BFH.

Frau Dr. Wilhelm, wo wird Cholesterin gebildet und wofür braucht es der Körper?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz und wird hauptsächlich in der Leber und in der Darmschleimhaut gebildet. Es ist Bestandteil der Zellwände aller menschlichen und tierischen Zellen und dient dem Organismus zudem als Ausgangssubstanz für verschiedene Hormone und Vitamin D. Am meisten Cholesterin benötigt die Leber zur Bildung von Gallensäuren, die an der Verdauung von Nahrungsfetten beteiligt sind.

In Zusammenhang mit Cholesterin wird meist von HDL und LDL gesprochen. Was können wir uns darunter vorstellen?

Wir wissen, dass Fett in Wasser nicht löslich ist. Dieses Problem hat unser Körper mit einem ausgeklügelten und faszinierenden System gelöst: Er verpackt die Fette kunstvoll und



Nicht das Gelbe vom Ei? Genuss ohne Reue am reich gedeckten Oster-Tisch.

umhüllt sie mit Träger-Eiweissen. Diese körpereigenen Fetttransporter werden als Lipoproteine bezeichnet. HDL und LDL sind zwei davon. Der Name bezieht sich auf ihre Dichte: HDL, High Density Lipoproteine, sind Moleküle hoher Dichte, und LDL, Low Density Lipoproteine, sind Moleküle geringerer Dichte. Erhöhte Konzentrationen von LDL im Blut können Krankheiten fördern. Umgekehrt haben hohe Konzentrationen von HDL eine Schutzwirkung. LDL gilt daher oft als «schlecht», HDL als «gut». Relevant ist aber das Verhältnis der beiden. Dieses ist aussagefähiger im Hinblick auf das gesundheitliche Risiko als der Blick allein auf den Gesamtcholesterin-Wert.

Was kann passieren, wenn zu viel Cholesterin ins Blut gelangt und sich ablagert?

Erhöhte Cholesterinwerte im Blut zählen zu den Risikofaktoren für Arteriosklerose, einer krankhaften Veränderung der Arterien, bei der entzündliche Prozesse die Innenschicht der Arterien beschädigen. Als Folge verlieren die Arterienwände ihre Elastizität und verdicken sich. Durch Einlagerungen von LDL-Cholesterin und von Kalzium bilden sich sogenannte Plaques, Ablagerungen, welche die Blutbahn verengen. Dies führt dazu, dass die dahinterliegenden Gewebe oder Organe unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Geschieht dies in den Hals- oder Hirngefässen, kann es zu einem Hirnschlag kommen. Verengte Herzkranzgefässe führen zu einer koronaren Herzkrankheit (KHK), ei-

ner Angina pectoris oder schlimmerenfalls zu einem Herzinfarkt oder zur Herzinsuffizienz. Bei verengten Beinarterien kann eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK, Gangrän) entstehen. Auch Nieren oder Augen können geschädigt werden.

Spürt der Mensch ein zu hoher Cholesterinwert?

Nein, hohe Cholesterinwerte sind schmerzlos. Betroffene sind meist ahnungslos, bis sie den Laborbefund erhalten.

Wer ist besonders betroffen?

Erhöhte Cholesterinwerte können genetische Ursachen haben oder Folge einer unausgewogenen Ernährung und eines gesundheits-schädlichen Lebensstils sein. Im Prinzip kann es daher jeden treffen.

Wie oft sollte der Wert untersucht werden?

Cholesterin wird im Rahmen der von den Krankenkassen empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen bestimmt. Jeder sollte seine Blutlipid-Werte kennen, um ein mögliches Erkrankungsrisiko zu minimieren. Für die Bestimmung reicht eine Blutprobe.

Und was hilft bei einem zu hohen Cholesterinwert?

Sofern genetische Ursachen ausgeschlossen sind, hilft der Weg zur Ernährungsberatung. Ernährungsberaterinnen und -berater, wie sie bei uns an der BFH auf wissenschaftlichem Niveau ausgebildet werden, können das Ernährungsprotokoll analysieren, ungesunde Ernährungsgewohn-

heiten aufdecken und so dabei helfen, neue Koch- und Essrituale einzuführen und auch beizubehalten.

Über welche Nahrungsmittel kann der Wert gesenkt werden?

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt bei erhöhtem Cholesterinspiegel folgende Massnahmen:

- Einschränkung von Fett, insbesondere von tierischen Fetten (gesättigte Fettsäuren)
- Verwendung von hochwertigen Pflanzenölen wie Raps- und Olivenöl (ungesättigte Fettsäuren)
- Die Erhöhung der Zufuhr von Nahrungsfasern/Ballaststoffen
- Konsum von reichlich Vollkornprodukten
- Reichlicher Konsum von Gemüse und Obst (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst, 1 Portion = 1 Handvoll)
- Regelmässiger Verzehr von Nüssen
- 1 bis 2 Fischmahlzeiten pro Woche, davon regelmässig fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele oder Hering
- Abbau von Übergewicht
- Regelmässig körperlich bewegen (mindestens 30 Minuten pro Tag)

Wie könnte dann ein Oster-Menü mit gesunden Fetten aussehen?

Zum Dessert könnte statt der reichhaltigen Oster-Torte im Sinne einer herzgesunden Ernährung ein traditioneller Osterzopf auf Hefeteigbasis serviert werden. Der klassische Braten liesse sich durch ein leckeres Lachsgericht ersetzen.

Sind denn Eier und ein zu hoher Cholesterinwert ein Mythos? Und

Haben Sie einen besonderen Themenwunsch?

Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf info@gesundheit-heute.ch

Unser Thema am nächsten Samstag, 20. April 2019, 18.10 Uhr: «Heilende Pflanzen»

gesundheit heute
wohldosiert informiert

macht die Zubereitungsart einen Unterschied für den Gehalt?

In einem Ei sind etwa 300 Milligramm Cholesterin enthalten. Ob als Spiegelei zubereitet oder hart gekocht, spielt dabei keine Rolle. Früher wurde Patientinnen und Patienten mit hohen Cholesterinwerten geraten, auf Nahrungsmittel zu verzichten, die viel Cholesterin enthalten. Heute weiss man, dass das Cholesterin, das mit der Nahrung zugeführt wird, nur minimal das Herz-Kreislauf-Risiko beeinflusst.

Wie viele Eier am Tag sind gesund?

Eine Obergrenze für den Verzehr von Eiern gibt es nicht. Wenn gesunde Menschen gerade zur Osterzeit mehrere Eier täglich essen, ist das akzeptabel.

Dann sind Schoggi- oder Zucker-Eier an Ostern schlimmer für die Gesundheit?

Man kann Lebensmittel nur schwer in gesund und ungesund einteilen. Die Menge ist ausschlaggebend. Leckereien, wie sie zu Festtagen einfach dazugehören, lassen sich durchaus mit einer ausgewogenen Ernährung in Einklang bringen. Kalorienreichen Ausreissern an manchen Tagen wird dann bewusster Verzicht an anderen Tagen gegenübergestellt. Im Laufe einer Woche sollte eine ausgewogene Ernährung gegeben sein. Für den gesunden Menschen sind Schoggi- oder Zuckereier zu Ostern also okay, aber eben nicht kiloweise, sondern als bewusster Genuss in vernünftigen Mengen.

Die Autorin dieses Artikels, Danica Grölich, ist Redaktorin bei «gesundheit heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1.



Prof. Dr. Monika Wilhelm, Leiterin Weiterbildung Dep. Gesundheit, Berner Fachhochschule BFH. zvg

Anzeige

gesundheit heute
wohldosiert informiert



Heilende Pflanzen

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, Vamed Rehakliniken, Viollier

Schon unsere Urnaben kannten pflanzliche Arzneimittel. Dieses Wissen wurde weiterentwickelt und heute werden pflanzliche Heilmittel nach strengen Kriterien gezüchtet und hergestellt. Gibt es einen Wirkungsnachweis von pflanzlichen Heilmitteln? Welche Nebenwirkungen können auftreten und warum muss ich vor einer Operation den Arzt informieren, wenn ich pflanzliche Arzneien einnehme? Bei **gesundheit** heute erläutern Topexperten den Stand des Wissens und neue Forschungserkenntnisse.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 20. April 2019 - 18.10 Uhr



Wiederholungen:
Sonntag, 21. Aprils 2019, 09.30 Uhr, SRF 1 und 20.30 Uhr, SRF info

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch