

Was wir essen.

Das Ei – Rehabilitation eines Geschmähten

Wenn der Sommer kommt und viele ob des Klimawandels die erfrischend kühle Bergwelt aufsuchen, hat das Jausen-Ei seine große Zeit. Hartgekocht ist es der perfekte Wander-Proviant mit vielen Vorzügen: sauber verpackt, ungekühlt gut haltbar, unterwegs einfach zu essen, hält lange satt. Und so ein kleines Ei gibt ordentlich Kraft für die Wanderung: Eier gehören aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte zu den wertvollsten Lebensmitteln überhaupt.

Ein Ei deckt in etwa 15 Prozent des täglichen Eiweißbedarfes eines Erwachsenen, das enthaltene Eiweiß hat die höchste biologische Wertigkeit (97), die wir in Lebensmitteln haben. D.h. dass der Körper Eiweiß aus Eiern besonders gut verwerten und in körpereigenes Eiweiß umwandeln kann. Weiters gilt das Ei als hervorragender Mineralstoff- und Vitaminlieferant. Im Ei sind sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Vitamine enthalten, die einen beträchtlichen Teil des Tagesbedarfes decken können. So deckt ein Ei mehr als ein Viertel des täglichen Folsäurebedarfes und knapp ein Drittel des Vitamin D-Bedarfs, um zwei Vitamine zu nennen mit denen die Durchschnitts-ÖsterreicherInnen lt. aktuellem Ernährungsbericht¹ nur mangelhaft versorgt sind. Der Fettgehalt ist mit rd. 6 Gramm pro Stück gering, die Fettsäureverteilung entspricht mit 28 Prozent gesättigten, 42 Prozent einfach ungesättigten und 14 Prozent mehrfach ungesättigten Fettsäuren nahezu den Empfehlungen. Das Verhältnis der Fettsäuren ist übrigens bei biologischen Freiland-

eiern noch günstiger als bei Eiern aus Käfig- oder Bodenhaltung. Mit 70 bis 90 Kilokalorien macht so ein Ei auch nicht dick.

Langzeitstudien zeigen: keine Erhöhung des Cholesterinspiegels

Klingt alles wunderbar, aber war da nicht noch der schrecklich hohe Cholesteringehalt? Cholesterin gilt als eine der Hauptursachen bei Herz-Kreislauferkrankungen und die sind Todesursache Nr. 1 bei uns. Keine Frage, Eier sind überaus cholesterinreich, 200 Milligramm Cholesterin pro Stück. Aus diesem Grund galt unbeschwerter Eikonsum auch lange Zeit als gesundheitliches Risiko. Langzeitstudien zeigen nun aber, dass das Cholesterin aus dem Ei nicht zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels führt. Ob gesunde Menschen nun drei Eier pro Woche, täglich ein Ei oder sogar mehr verzehren, scheint egal zu sein. Weder ließ sich ein verstärktes Herzinfarkttrisiko noch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen nachweisen.² Wie das?

„Wissen ändert sich, Empfehlungen hinken jedoch oft hinterher.“

Das durch die Eier zugeführte Nahrungs-Cholesterin senkt bei gesunden Menschen die körpereigene Cholesterinproduktion. Und das im Eidotter vorhandene Lecithin vermindert zudem die Aufnah-



me des Cholesterins. Lecithin kommt im Bio-Ei sogar in höherer Menge vor und unterstützt auch die Hirnfunktionen.

Wissen ändert sich, Empfehlungen hinken jedoch oft hinterher. Eier sind also alles andere als eine Bedrohung für die Gesundheit. Und wer seine Cholesterinwerte senken möchte, sollte auf das Gewicht achten, viel Bewegung machen und weniger gesättigte Fettsäuren aus Fertigprodukten, süßen Snacks und Fleisch aufnehmen.

Im Sommer tüchtig wandern gehen, und dabei ein Ei genießen, wär' ein idealer Anfang.

Bio-Freaks erkennen ihr gekochtes Lieblingsei übrigens an der Dotterfarbe: Denn das Füttern von Farbstoffen, um besonders intensiv „orange-gelbe“ Dotter zu erzeugen, ist im Bio-Landbau verboten. Die Tiere am Biohof werden artgerecht gefüttert, daher ist der Dotter vom Bio-Ei so richtig dottergelb. Machen Sie zu Hause den Test und kochen sie ein Bio-Freilandei und ein konventionelles aus Boden- oder Freilandhaltung und schmecken und sehen Sie den Unterschied.

Rosemarie Zehetgruber,
gutessen consulting
www.gutessen.at

¹ vgl. Elmadfa et. al (2009): Österreichischer Ernährungsbericht 2008, Wien, S. 52 f.

² vgl. Gray/Griffin (2009): Eggs and dietary cholesterol – dispelling the myth, www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/fulltext/122192114/HTMLSTART?CRETRY=1&SRETRY=0 (16.6.2009)