

DIE ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE BEDEUTUNG DES HÜHNEREIES

Dr. Nicolai Worm

(Referat anlässlich der Omega DHA Food Pressekonferenz, es gilt das gesprochene Wort)

Gegen den Verzehr von Eiern werden seit vielen Jahren Bedenken wegen ihres angeblich gesundheitsgefährdenden Potentials geäußert. Als gesundheitsbedenklich gelten vor allem das in allen tierischen Nahrungsmitteln vorkommende Cholesterin sowie das "tierische" Fett. Diese beiden Nahrungsfaktoren werden immer wieder mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen in Verbindung gebracht.

Die koronare Herzkrankheit ist die häufigste Todesursache in Deutschland und in den meisten anderen westlichen Industrieländern. Seit Mitte der 70er Jahre sinkt die Herzinfarktquote bei Männern und Frauen in Deutschland kontinuierlich, ohne daß sich parallel dazu Änderungen der Ernährungsgewohnheiten im Sinn eines rückläufigen Konsums der tierischen Nahrungsmittel nachweisen ließen. Allein zwischen 1980 und 1989 sank die Sterberate an Herzkrankheiten in Deutschland bei Frauen um 23 und bei Männern um 20 Prozent. Trotzdem ist die sogenannte "Lipid-Hypothese" weit verbreitet. Sie besagt, daß eine Aufnahme von tierischem Fett und Cholesterin zu erhöhten Cholesterinspiegeln im Blut und dies wiederum zu einem erhöhten Herzinfarkt-Risiko führen würde. Diese angeblichen Zusammenhänge konnten jedoch noch niemals innerhalb einer Bevölkerungsgruppe nachgewiesen werden.

Eier als wertvolles Nahrungsmittel rehabilitiert:

Das Hühnerei gehört zu den nährstoffreichsten und zugleich kostengünstigen Nahrungsmitteln. Es hat nicht nur die höchste biologische Eiweißqualität aller natürlichen Nahrungsmittel, es ergänzt sich auch mit pflanzlichen Grundnahrungsmitteln wie Kartoffeln oder Getreideprodukten zu einer besonders wertvollen Eiweißquelle. Wenn man die heute als besonders wichtig eingeschätzte Nährstoffdichte des Eies betrachtet, d.h., wenn man den Nährstoffgehalt in Beziehung zum Energiegehalt setzt, dann finden sich für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie für die Vitamine B₂, B₁₂ und Folsäure außergewöhnlich hohe Werte. Bei den Mineralien sind es Eisen, Zink, Phosphor und Selen.

Besonders empfehlenswert sind fettfrei gegarte Eier, wie z. B. gekochte und pochierte Eier, bzw. Rühr- und Spiegeleier sowie Omeletts bei fettarmer Zubereitung. Wer auf Eier verzichtet, erschwert die Versorgung mit essentiellen Nährstoffen.

Cholesterin in der Nahrung ohne Auswirkung auf Blutfette:

Jahrzehnte lang hat das Ei als cholesterinhaltiges Nahrungsmittel unter diesem Image gelitten. Tatsächlich jedoch hat die Zufuhr von Cholesterin mit der Nahrung auf den Cholesterinspiegel der meisten Menschen kaum Einfluß. Das ist schon vor einigen Jahren in wissenschaftlichen Studien unter strengen Versuchsbedingungen im Stoffwechsellabor bewiesen worden. Das hat seine Ursache darin, daß der gesunde Körper nur circa 50 Prozent des Nahrungscholesterins im Darm aufnehmen kann. Die andere Hälfte wird ausgeschieden. Ein weiterer Grund ist, daß der gesunde Körper weniger von dem lebenswichtigen Stoff "Cholesterin" in seinen Zellen selbst herstellt, wenn entsprechend mehr über die Nahrung angeboten wird. Im Durchschnitt erhöhen 100 Milligramm Cholesterin mit der Nahrung aufgrund der genannten Kompensationsmechanismen den Cholesterinspiegel nur um 2mg/dl, was so wenig ist, daß es wegen der Schwankungen normaler Meßmethoden gar nicht nachweisbar ist. Im Prinzip heißt das für den Durchschnittsmenschen: Ein Ei enthält nach neueren Bestimmungen etwa 210 mg Cholesterin, wovon nur circa 105 mg im Darm resorbiert werden und in die Blutbahn gelangen. Die Leber kann das mit sensiblen Rückkopplungsmechanismen erkennen und drosselt ihre Cholesterinproduktion, so daß im Endeffekt meist nicht mehr Cholesterin im Blut zirkuliert.

Inzwischen steht auch fest, daß ein hoher Cholesterinspiegel für mehr als die Hälfte der Bevölkerung - für die Frauen nämlich - kein Risikofaktor für die Gesundheit darstellt. Bei Frauen findet sich keine Beziehung zwischen der Höhe der Serumcholesterinkonzentration und dem Sterblichkeitsrisiko. Gleiches gilt offenbar nach neuen Erkenntnissen auch für Männer über 70 Jahre. Wenn für den Großteil der Bevölkerung aber erhöhte Cholesterinwerte nicht zu einer Minderung der Lebenserwartung führen, so stellt sich die Frage nach dem Sinn einer "cholesterinbewußten" Ernährungsweise.

Fazit: Mischkost vereinfacht die Nährstoffversorgung

Anteile von Eiern in der Ernährung erleichtern eine adäquate Nährstoffversorgung. Speziell bei Kindern und Jugendlichen, aber auch bei den Senioren ist eine ausreichende Nährstoffversorgung ohne diese kostengünstigen, wertvollen Nahrungsmittel schwieriger zu gestalten. Bis heute ist für kein einzelnes Nahrungsmittel ein ursächlich bedingtes Gesundheitsrisiko nachweisbar - auch nicht für Eier. Tierisches Eiweiß aus Eiern hat generell eine höhere biologische Wertigkeit, ist besser verdaulich und zeigt eine höhere Bioverfügbarkeit als die meisten pflanzlichen Proteine. Eier sind einfach und nährstoffschonend zuzubereiten.