

kmpkt

TIER MENSCH ROBOTER QUIZ

KMPKT VON WEGEN UNGESUND

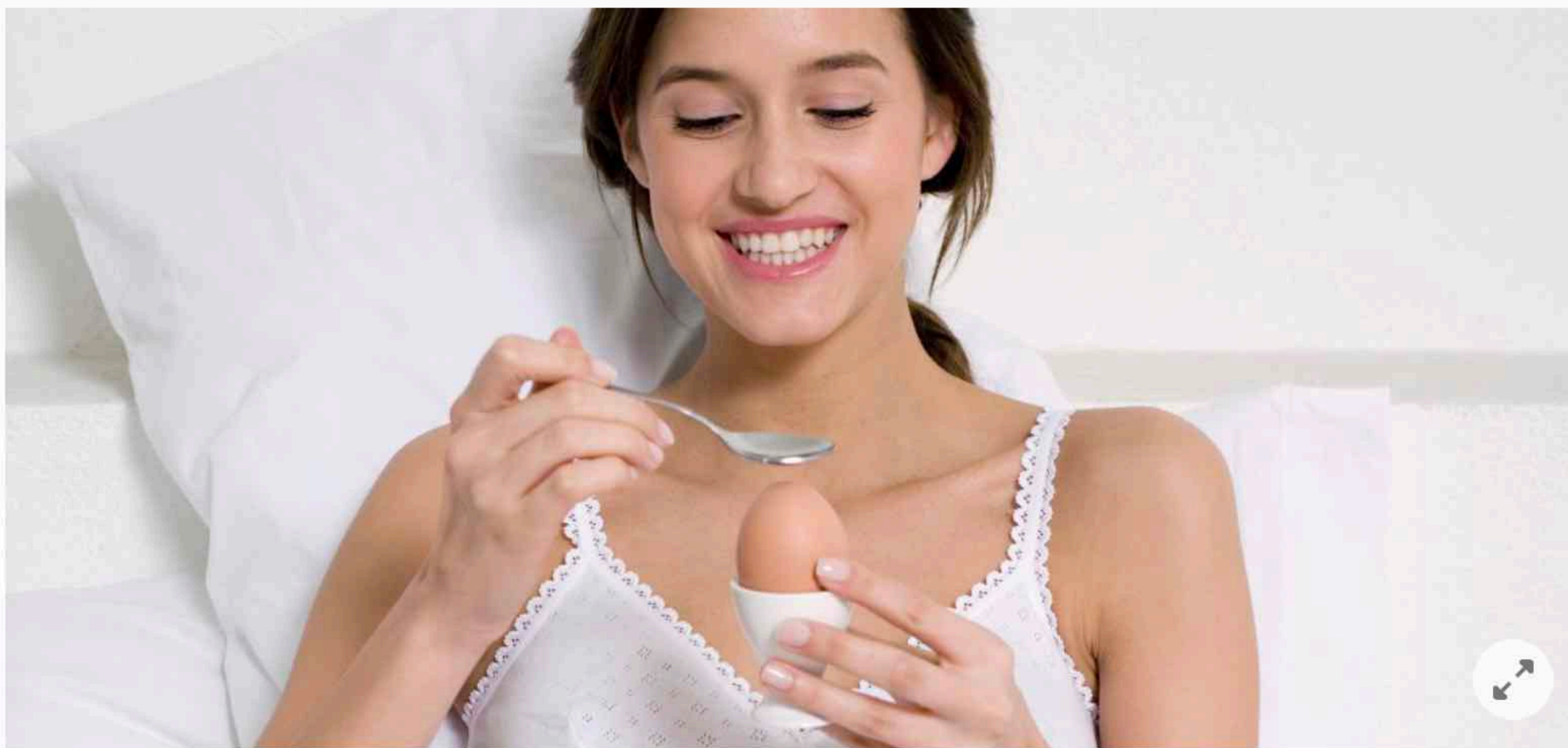
Eier sind viel gesünder als bisher angenommen

Stand: 29.05.2018 | Lesedauer: 3 Minuten

Von Britta Sieling



6



Quelle: Getty Images/Gio Barto

Eier enthalten viel Cholesterin und sind ungesund. So die allgemeine Behauptung. Nun kommen Mediziner zu dem Schluss, dass ein regelmäßiger Eierkonsum Herz und Kreislauf schützen kann. Ein Kardiologe klärt auf, was an der These dran ist.

So lecker ein morgendliches Frühstücksei auch sein mag: Mit gutem Gewissen essen wir es seit vielen Jahren nicht mehr. Das im Ei enthaltene Cholesterin ist schuld. Es soll angeblich für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle verantwortlich sein. Doch nun gibt es eine gute Nachricht für alle Eierliebhaber:

Chinesische und britische Ernährungswissenschaftler und Mediziner wollen genau das Gegenteil herausgefunden haben und weisen Eiern eine durchaus positive Eigenschaft ZU.

In ihrer Studie beschäftigten sich die Wissenschaftler mit dem Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Eiern und der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dazu führten sie eine Untersuchung mit mehr als einer halben Million Erwachsenen im Alter von 30 bis 79 Jahren durch. Diese stammten aus zehn verschiedenen Orten in China und hatten keinerlei Vorerkrankungen wie Krebs oder Diabetes.

Die Wissenschaftler befragten die Probanden, wie oft sie im Schnitt Eier verzehrten. Während etwa 13 Prozent der Probanden täglich ein Ei aßen und neun Prozent komplett darauf verzichteten, gab der Durchschnitt wie zu erwarten an, regelmäßig Eier zu konsumieren.

Als die Forscher nach acht Jahren den Gesundheitszustand abfragten, meldeten knapp 85.000 Chinesen eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Etwa 5000 Probanden hatten einen Schlaganfall oder Herzinfarkt erlitten.

Nachdem die Forscher den Gesundheitszustand mit dem Eierkonsum in Verbindung setzten, stellten sie etwas Erstaunliches fest.

Bei Probanden, die täglich ein Ei aßen, senkte sich das Schlaganfallrisiko um mehr als ein Viertel.

Das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung war um satte 18 Prozent geringer als bei Studienteilnehmern, die auf Eier verzichteten.

Der tägliche Konsum von Eiern scheint sich demnach positiv auf das Herz-Kreislauf-System auszuwirken.

Natürlich stellt sich die Frage, ob die Ergebnisse nur auf den Konsum der Eier zurückzuführen sind.

Prof. Dr. med. Sigmund Silber, Kardiologe aus München und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie-, Herz- und Kreislaufforschung, sieht das eher kritisch.

Zum einen wegen des Aufbaus der Studie: Es gab zwar in diesem Fall eine sehr große Probandenanzahl. Allerdings war die Studie nicht randomisiert und kann daher wichtige Störfaktoren nicht ausschließen.

”

ES KÖNNTE SEIN, DASS DIE HOHE ÜBERLEBENSRATE BEI DEN PERSONEN MIT HÖHEREM EIERKONSUM EIN SOZIOÖKONOMISCHES PROBLEM WIDERSPIEGELT.

PROF. DR. MED. SIGMUND SILBER,
Kardiologe aus München

Es ist also durchaus möglich, dass die Probanden mit niedrigerem Eierkonsum sozial schwächer gestellt waren und allgemein weniger gesund lebten als Teilnehmer, die täglich ein Ei aßen. Darüber hinaus blieben weitere Risikofaktoren wie Rauchen, das bekanntermaßen dem Herzen schadet, unbeachtet. Um diese Faktoren miteinzubeziehen, müsste eine Folgestudie veranlasst werden.



Quelle: Getty Images/StockFood/"Miltsova, Olga"

Was die Forscher in ihrer Studie aber durchaus richtigstellen, ist die Tatsache, dass in Eiern viele gesunde Inhaltsstoffe stecken. Neben Proteinen und unterschiedlichen Vitaminen sind auch sogenannte *High-Density-Lipoproteine* enthalten. Sie helfen dem Körper, schädliche Cholesterinformen aus dem Blutkreislauf zu entfernen.

Um das Cholesterin im Ei selbst musst du dir demnach keine Sorgen machen.

”

DAS CHOLESTERIN IM EIDOTTER BEEINFLUSST DIE CHOLESTERINPRODUKTION DES KÖRPERS PRAKTISCH NICHT – DIESE FINDET OHNEHIN IN DER LEBER UND ZUM TEIL IM GEHIRN STATT.

PROF. DR. MED. SIGMUND SILBER,

Kardiologe aus München

Dass Eier als einzelnes Lebensmittel jedoch aktiv zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System beitragen und gewisse Risiken bewusst gesenkt werden, ist fragwürdig. Es üben zu viele Faktoren Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System aus. Wie die Studie belegt, lässt das enthaltene Cholesterin das Risiko aber auch nicht ansteigen.

”

WIR SOLLTEN AUFHÖREN, DAS CHOLESTERIN ZU FOKUSSIEREN. WICHTIG IST DIE BESTIMMUNG DES GESAMTEN HERZRISIKOS, WOFÜR ES BESTIMMTE 'SCORES' GIBT, UND DIE MESSUNG DES KALKANTEILS IN DEN HERZKLANZGEFÄSSEN.

PROF. DR. MED. SIGMUND SILBER,

Kardiologe aus München