



PRESSEMITTEILUNG

Neue britische Studie zu Eiern und Gesundheit

Täglicher Eierverzehr verbessert die Ernährungsqualität deutlich

**+++ Cholesterin-Mythos richtiggestellt +++ Verzehr von Eiern kann
Makuladegeneration vorbeugen +++ Eier sind wichtige Quellen für Vitamin D +++**

Berlin, 31. Mai 2010. Eier sind kleine Wunderwerke der Natur: Mit ihrem hochwertigen Eiweiß, wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidanzien sind sie ideale Partner für eine ausgewogene Ernährung. In einer neuen britischen Studie* wurde der aktuelle Forschungsstand zum Thema Eier und Gesundheit zusammengefasst, mit dem Ergebnis, dass der tägliche Verzehr von einem oder mehreren Eiern für die gesunde Mehrheit der Bevölkerung nicht nur unbedenklich im Hinblick auf den Cholesterinspiegel ist, sondern auch deutliche Vorteile für die Qualität der täglichen Ernährung und die Gesundheit hat.

Vom übertriebenen Cholesterinwahn zum angemessenen Gesundheitsschutz

In den vergangenen Jahrzehnten lag der Forschungsschwerpunkt beim Einfluss des Eierverzehrs auf den Blutcholesterinspiegel und dem damit verbundenen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Auswertung zahlreicher Studien hat ergeben, dass Eier – obwohl sie einen relativ hohen Cholesteringehalt haben – bei gesunden Menschen den Cholesterinspiegel im Blut kaum beeinflussen. Und auch ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere kardiovaskuläre Erkrankungen konnte nicht belegt werden. Im Gegensatz zu anderen Ernährungs- und Lebensstilfaktoren wie beispielsweise die Aufnahme gesättigter Fettsäuren oder Bewegungsmangel hat das cholesterinsteigernde Potenzial von Eiern daher nach Meinung der britischen Forscher keine klinische Bedeutung. Aus diesem Grund sollte die Beschränkung auf zwei bis drei Eier pro Woche lediglich noch für Diabetiker und Menschen mit Hypercholesterinämie gelten. Anerkannte Institutionen des Gesundheitswesens halten dagegen nicht länger an der Limitierung des Eierverzehrs fest, weil die ernährungsphysiologischen Vorteile von Eiern für einen regelmäßigen Verzehr sprechen. Auch mehren sich die Hinweise dafür, dass einige Inhaltsstoffe von Eiern einen effektiven Gesundheitsschutz bieten, zum Beispiel bei Erkrankungen des Auges wie die altersbedingte Makuladegeneration, der Hauptursache für Erblindung nach dem 50. Lebensjahr.



Zentralverband der Deutschen Geflügelwirtschaft e.V.

Eier für die Augengesundheit und die Gewichtskontrolle

Die Makula lutea ist der so genannte „gelbe Fleck“, die Stelle mit der höchsten Sehschärfe in der Netzhaut des Auges. Die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin aus dem Eigelb lagern sich in der Makula lutea an und wirken dort als Antioxidanzien, das heißt, sie wehren freie Radikale ab und schützen das Auge so vor Schädigung. Die aktuelle Forschungsstand zeigt, dass der Verzicht auf Eier das Risiko für die altersbedingte Makuladegeneration erhöht. Ein weiterer Schwerpunkt der Forschung, wie sie im Rahmen der britischen Studie skizziert wird, ist die Rolle von Eiern für die Gewichtskontrolle bzw. -abnahme. So zitieren die britischen Wissenschaftler eine Studie, der zufolge die Probanden nach einem Rührei-Frühstück lange satt waren und im Laufe des Tages sowie bis zu 36 Stunden danach weniger Kalorien zu sich nahmen. In einer weiteren Untersuchung wurde beobachtet, dass im Rahmen einer Diät durch den Verzehr von zwei Eiern zum Frühstück statt einem kohlenhydratreichen Bagel das Körpergewicht der Probanden in zwei Monaten deutlich verringert werden konnte.

Eier für eine bessere Ernährungsqualität

Das Ei liefert die vielseitigste Mischung von essenziellen Aminosäuren, den Eiweißbausteinen, die besonders wichtig für das Wachstum von Kindern und Jugendlichen sind. Auch bei älteren Menschen ist die hohe Eiweißqualität optimal, um dem Abbau der Skelettmuskulatur vorzubeugen. Für Vitamin D, essenziell für die Knochengesundheit und den Zellschutz, sind Eier ebenfalls eine wichtige Quelle. Schon ein Ei deckt 20 Prozent der täglichen Zufuhrempfehlung für dieses Vitamin, sodass regelmäßiger Eierverzehr die in westlichen Ländern meist unzureichende Vitamin-D-Versorgung verbessern könnte. Außerdem tragen Eier zur Versorgung mit Vitamin A und B-Vitaminen, Mineralstoffen wie Eisen, Zink und Jod, dem Spurenelement Selen und Cholin, einem Bestandteil des Lecithins im Eigelb, bei. Wie die Auswertung einer Verzehrstudie durch die britischen Forscher zeigte, waren Menschen, die drei oder mehr Eier pro Woche aßen besser mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt als Menschen, die auf Eier verzichteten. Interessanterweise waren die Cholesterinwerte bei der Gruppe mit regelmäßigem Eiergenuss sogar niedriger. Auch wenn die Wirkungsweisen einiger der in Eiern enthaltenen Inhaltsstoffe im Hinblick auf die Gesundheit im Einzelnen noch genauer erforscht werden müssen, so ist offensichtlich, dass der regelmäßige Verzehr von Eiern ein wichtiger Bestandteil für eine ausgewogene Ernährung ist, so das Resümee der britischen Übersichtsstudie. Die Ergebnisse für die Sättigung, die Gewichtskontrolle und



Zentralverband der Deutschen Geflügelwirtschaft e.V.

die Augengesundheit sind ebenfalls zukunftsweisend und unterstreichen einmal mehr die Wertigkeit von Eiern für einen gesundheitsbewussten Ernährungsstil.

Steigendes Gesundheitsbewusstsein erhöht Eier-Verbrauch

Weil Eier nicht nur kalorienarm und nährstoffreich, sondern auch leicht zuzubereiten, lecker und zudem kostengünstig sind, sind sie ideal, um auf einfache Weise die tägliche Ernährung aufzuwerten. Laut der britischen Studie wäre es einerseits risikolos für Herz und Kreislauf und andererseits positiv für verschiedene Gesundheitsaspekte, täglich ein Ei zu essen – und sonntags auch mal zwei, wie es noch vor 30 bis 40 Jahren hieß, bevor die Cholesterin-Hysterie den Eiverbrauch deutlich sinken ließ. Tatsächlich legt der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland seit einigen Jahren leicht zu und betrug 2009 durchschnittlich 212 Eier. Für 2010 wird sogar ein Pro-Kopf-Verbrauch von 214 Eiern prognostiziert. „Dabei steigt vor allem die Nachfrage nach frischen, deutschen Eiern“, weiß Dr. Bernd Diekmann, Vorsitzender des Bundesverbands Deutsches Ei. „Als hundertprozentiges Naturprodukt spielt eine sachgerechte Erzeugung eine große Rolle. In Deutschland werden die Legehennen ausschließlich in modernen und tiergerechten Haltungsformen gehalten“ erklärt Diekmann die heimischen Erzeugungsstandards. Zu erkennen sind deutsche Eier am Aufdruck „DE“ auf der Schale des Eies.

* Über die Studie:

Die britische Studie mit dem Titel „The Nutritional Properties and health Benefits of Eggs“ von Dr. Carrie Helen Ruxton, Dr. Emma Derbyshire und Sigrid Gibson wird in Ausgabe 3, Band 10 des „Nutrition & Food Science Journal“ im Juni 2010 veröffentlicht.

Pressekontakt:
ZDG Zentralverband der Deutschen Geflügelwirtschaft e.V.
Kerstin Spelthann
Claire-Waldoff-Str. 7
10117 Berlin
Tel. 030/28883140
Fax 030/28883150
E-Mail: k.spelthann@zdg-online.de
Internet: www.zdg-online.de