

Süddeutsche Zeitung



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#)

[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Utiq verwalten](#)

[Kontakt und Impressum](#)



Nur noch ein Ei pro Woche? Gut für die Umwelt wäre das. (Foto: Cavan Images / Dorene Hookey/mauritus images / Cavan Images)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt nur noch ein Ei pro Woche. Dabei gelten Eier als weitgehend unbedenklich für die Gesundheit. Welche Vorteile und Risiken das Naturprodukt bietet.

Von Werner Bartens



Anhören



Merken



Teilen



Feedback



Drucken

Eier, wir brauchen Eier, hat Ex-Nationaltorhüter Oliver Kahn einst ange-mahnt. Die genaue Bedeutung seiner Aussage ist Gegenstand philosophi-scher Diskussionen. Doch wie sieht es mit der gesundheitlichen Bilanz des Eierkonsums aus, hilft oder schadet es, jeden Tag ein Ei und sonntags auch mal zwei zu essen? Was Experten dazu sagen - aus jahreszeitlich gegebene-m Anlass.

Wie viele Eier am Tag oder in der Woche sollten es denn sein?

"Die gerade veröffentlichten [Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung](#) sprechen von einem Ei pro Woche", sagt Karsten Köhler, Profes-sor für Bewegung, Ernährung und [Gesundheit](#) an der TU München. Lebens-mittel, die Eier enthalten, werden dabei nicht mitgezählt. Die DGE-Empfehlung berücksichtigt allerdings neben gesundheitlichen erstmalig auch Umwelt- und Klima-Aspekte. Zu gesundheitlich unbedenklichen Eier-menge gebe es "keinen wissenschaftlichen Konsens", so Köhler. "Man sollte sich weniger um die Menge eines Lebensmittels, sondern um die [Gesamt-qualität der Ernährung](#) Gedanken machen."

"Die bisherige Empfehlung der DGE lautete drei Eier die Woche, was im Einklang mit Empfehlungen anderer Fachgesellschaften steht und plausibel erscheint", sagt Hans Hauner, der das Else-Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin an der TU München leitet. "Die neue Empfehlung, nur noch ein Ei pro Woche zu verzehren, geht an der Lebenswirklichkeit vorbei." Statistisch betrachtet isst jeder Bundesbürger vier bis fünf Eier pro Woche. Die DGE begründe die Kürzung mit ökologischen Argumenten.

"DGE-Empfehlungen sind keine Verbote, sondern Orientierung für eine gesunde, nachhaltige Ernährung, die niemanden abhalten sollte, in Maßen Ostereier zu essen", sagt Hauner. "Auch wenn die neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE nur ein Ei pro Woche beinhalten, können zu [Ostern](#) durchaus mehrere Eier verzehrt werden", [gibt die DGE selbst in einer aktuellen Pressemitteilung Entwarnung](#).

Sind zu viele Eier gesundheitsschädlich?

"Eier sind eine sehr gute Proteinquelle und enthalten andere Mikronährstoffe, aber gleichzeitig relativ viel Cholesterin", sagt Köhler. "Daher gab es in der Vergangenheit den Verdacht, dass sie zu einem erhöhten Cholesterinspiegel und damit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko beitragen." Dies ist inzwischen widerlegt, Studien zeigen keinen negativen - aber auch keinen positiven - Einfluss des Eierkonsums auf das Auftreten von Herz-

Kreislauf-Erkrankungen. Eine Zusammenschau zahlreicher Untersuchungen sah ebenfalls ["überwiegend keinen Zusammenhang"](#). Der relativ hohe Anteil an Cholesterin - 200 bis 250 Milligramm pro Ei - führt allenfalls zum diskreten Anstieg des Cholesterins im Blut. "Zeitweise wurde zwischen Respondern und Non-Respondern unterschieden, also Menschen, die nach Eiverzehr einen geringen Anstieg des Cholesterins haben, und Menschen, bei denen sich kein solcher Anstieg findet", sagt Hans Hauner. Die letzte große Analyse zum Zusammenhang zwischen Eiverzehr und kardiovaskulärem Risiko zeigt eine [allenfalls geringgradige Erhöhung des Risikos für kardiovaskuläre Ereignisse](#).

Hauner sieht positive wie negative Aspekte des Eierkonsums, doch "in der Gesamtbetrachtung überwiegen leicht die positiven". Als Lebensmittel haben Eier in unserem Kulturkreis schon lange einen festen Platz. "Sie bieten einen hohen Anteil an Eiweiß mit optimaler Zusammensetzung der Aminosäuren, enthalten mit Ausnahme von Vitamin C viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, darunter auch Jod, mit dem wir in unserer üblichen Ernährung zu knapp versorgt sind", so Hauner.

Sind Eier eine bessere Proteinquelle als Fleisch oder Quark?

"Typische tierische Proteinquellen wie Eier, Fleisch, Milch sind in ihrer Proteinqualität alle sehr ähnlich", sagt Karsten Köhler. "Einen größeren Unterschied kann man unter pflanzlichen Proteinen sehen. Aber auch hier gibt es sehr gute Proteinquellen, zum Beispiel Soja."

Rohe Eier zum Muskelaufbau - besser als Eier in anderer Form?

Rocky Balboa hat es falsch gemacht. Durch Philadelphia joggen kann die

Fitness verbessern, auf Schweinehälften einprügeln macht das Kotelett weich. Aber rohes Ei für die Muckis? "Im Gegenteil - das Kochen von Eiern sorgt dafür, dass das darin enthaltene Protein leichter vom Körper aufgeschlossen und damit aufgenommen werden kann", sagt Karsten Köhler. Forscher aus Maastricht haben gezeigt, dass der [Anstieg der für den Muskelaufbau wichtigen Aminosäure Leucin im Blut nach dem Verzehr von rohen Eiern geringer ausfiel](#) als bei gekochten Eiern. Einen messbaren Einfluss auf die Synthese von Muskelprotein hatte das allerdings nicht.

Sind rohe Eier gesünder als gekochte?

Durch das Kochen der Eier wird das Protein in eine Form überführt, die der Körper schneller verdauen und aufnehmen kann, an dem Proteingehalt ändert sich nichts, so Köhler. Allerdings besteht bei rohen Eiern die Gefahr, dass sie mit Salmonellen kontaminiert sind. Durch das Kochen wird dieses Risiko ausgeschlossen. Zudem enthalten rohe Eier das intakte Protein Avidin, was die Aufnahme von Biotin stört und zu Verdauungsproblemen führen kann, so Hauner. "Der Verlust an Inhaltsstoffen wie Vitaminen während

des Erhitzens ist so gering, dass er irrelevant sein dürfte."

Macht die Zubereitung einen Unterschied für den Nährstoffgehalt?

Die Unterschiede sind, wenn überhaupt, sehr gering. Allerdings wird beim Braten in der Regel Fett verwendet, beim Rührei kommen oft Käse, Milch, Kräuter dazu, die den Nährstoffgehalt verändern. "Davon abgesehen kann man die Entscheidung über die Zubereitung getrost den Vorlieben der Menschen überlassen", sagt Hauner.

In ländlichen Regionen gab es früher für Kinder das "Zucker-Ei": Zwei rohe Eier mit zwei Teelöffeln Zucker verrührt. War das sinnvoll?

"Das ist ein Rezept aus früherer Zeit, als die Versorgung mit Lebensmitteln anders war und das Zucker-Ei für mangelernährte Kindern sinnvoll gewesen sein dürfte", vermutet Hauner. "Vor allem wegen des hohen Eiweiß- und Energiegehalts durch den Zucker." Aus heutiger Sicht wäre davon hierzulande abzuraten, auch wegen des Infektionsrisikos. "Kinder sind unter heutigen Lebensbedingungen eher überernährt, auch wenn die Nährstoffversorgung durch Lebensmittel, die bei Kindern beliebt sind, nicht optimal ist", sagt Hauner, womit er auf ihre Begeisterung für Süßigkeiten, Pommes und Limonade anspielt.

Wirkt sich der Eierverzehr auf die Verdauung aus?

Manche Menschen haben den Eindruck, dass Eier ihre Verdauung beeinflussen. "Eier enthalten keine Ballaststoffe, daher führen sie, wenn überhaupt zu Verstopfung", sagt Karsten Köhler. Es sei denn, man hat eine Ei-Allergie, die eine der häufigsten Nahrungsmittelallergien ist. Auf die Frage nach Durchfall oder Verstopfung fällt Hans Hauner ein Kurzreim ein: "Ei gekocht: weder noch!", so der Ernährungsmediziner. "Wenn ich allerdings drei Eier mit Speck als Frühstück essen würde, bekäme ich vielleicht schon Durchfall."

© SZ - Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.



Teilen



Feedback



Drucken

SZPlus Biologie

Horrorgeschichten aus dem Labor: Rätselhaftes Phänomen macht jahrelange Forschung zunichte



Wenn Mikroorganismen nicht mehr wachsen, wen juckt das? Für Unternehmen und Wissenschaftler ist das ein riesiges Problem – und die Ursache ist weiter rätselhaft.

Von Molly Herring

Lesen Sie mehr zum Thema

Medizin

Ernährung

Gesundheit

Ostern

Studie

Wissenschaft

Mehr zum Thema: Medizin



SZPlus Medizin

Ohrkribbeln als Allzweckwaffe

In Erlangen haben sie ein Gerät entwickelt, das über eine Elektrode im Ohr den Vagusnerv stimuliert. Das kann bei verschiedensten Krankheiten wie Parkinson, Epilepsie oder Depressionen helfen. Was Patienten berichten und welches Potenzial Ärzte sehen.