

Ernährungsberaterin gibt Entwarnung bei Frühstückseiern

Freitag, 20.10.2023, 11:08 · · von FOCUS-online-Expertin **Yasmin**

Flohr(https://www.focus.de/intern/impressum/autoren/yasmin-flohr_id_72099101.html)



Yasmin Flohr, Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin, beantwortet Fragen rund um das Thema Eier und Cholesterin.

Getty Images / Yasmin Flohr

FOCUS-online-Expertin **Yasmin Flohr**(https://www.focus.de/intern/impressum/autoren/yasmin-flohr_id_72099101.html)

Freitag, 20.10.2023, 11:08

Ist Cholesterin wirklich so schädlich wie oft angenommen? Beeinflusst die Ernährung unseren Cholesterinspiegel? Und was ist das Frühstücksei die oft beschworene Cholesterin-Bombe, auf die man lieber verzichten sollte? Ernährungsberaterin Yasmin Flohr beantwortet diese Fragen.

Dieser Text stammt von einem Expert aus dem FOCUS online EXPERTS Circle. Unsere Experts verfügen über hohes Fachwissen in ihrem Themenbereich und sind nicht Teil der Redaktion. **Mehr erfahren**(https://www.focus.de/intern/impressum/faq-zum-focus-online-experts-circle_id_217040151.html) .

Mit ihrer ganzheitlichen Ernährungsberatung unterstützt sie Menschen, unter dem Motto 'Schluss mit Crash-Diäten', auf dem Weg zum gesunden, nachhaltigen Wohlfühlgewicht. In diesem Artikel klärt sie auf, was Cholesterin wirklich ist, wie es unseren Körper beeinflusst und wie wir unseren Cholesterinspiegel durch eine gesunde Ernährung positiv beeinflussen können.

Was ist Cholesterin und ist es schädlich?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die in unserem Körper eine entscheidende Rolle spielt. Es ist ein wichtiger Bestandteil von Zellmembranen und wird zur Produktion von Gallensäuren, Vitamin D und verschiedenen Hormonen benötigt. Zwei Drittel des Cholesterins stellt der Körper selbst her, vor allem in der Leber. Ein Drittel nehmen wir über die Nahrung zu uns – über tierische Lebensmittel. Eine Diskussion, die besonders oft beim Frühstücksei aufkommt, ist, dass Cholesterin in der Nahrung direkt mit erhöhten Blutcholesterinspiegeln und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung steht. Neue Forschungsergebnisse haben jedoch gezeigt, dass die Beziehung zwischen Cholesterin in der Nahrung und dem Cholesterinspiegel im Blut komplexer ist als bisher angenommen.

Studien konnten zeigen, dass der Einfluss von Cholesterin in der Nahrung auf den Blutcholesterinspiegel von Person zu Person variieren kann. Einige Menschen sind empfindlicher auf die Cholesterinaufnahme in der Nahrung, während andere weniger empfindlich sind. Dies ist genetisch bedingt. Dazu kommt der entscheidende Faktor, dass nicht alle cholesterinreichen Lebensmittel in einen Topf zu werfen sind. Besonders Lebensmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren sind (z.B. Fast Food oder Süßigkeiten), können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Erhöhen Eier das Cholesterin im Körper?

Eier sind eine ausgezeichnete Proteinquelle und liefern viele wichtige Nährstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können, wie Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Richtig ist aber dennoch, dass sie auch Cholesterin enthalten. Ein herkömmliches Hühnerei der Größe M ist etwa 55 Gramm schwer und enthält dabei etwa 250 Milligramm Cholesterin. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Körper in der Lage ist, die eigene Cholesterinproduktion zu regulieren, wenn ihm über die Nahrung vermehrt Cholesterin zugeführt wird.

Wichtig ist daher zu verstehen, dass der Einfluss des Cholesteringehalts eines einzelnen Nahrungsmittels, wie zum Beispiel von Eiern, auf den Cholesterinspiegel im Blut weniger signifikant ist als die Art und Menge der insgesamt verzehrten Nahrungsfette. Die Bedeutung der Ernährung für Cholesterin und das kardiovaskuläre Risiko in der Frühstücksei-Diskussion ist also oft überschätzt. Tatsächlich sind Faktoren wie körperliche Aktivität oder das Aufgeben des Rauchens entscheidender für die Risikoreduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ist es gesund jeden Tag Eier zu essen und wenn ja, wie viele?

Von der aktuellen wissenschaftlichen Perspektive aus betrachtet, bestehen heute keine Bedenken mehr bezüglich des Konsums von Eiern in Bezug auf einen erhöhten Cholesterinspiegel und einem damit erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Verzehr von 1-2 Eiern pro Tag stellt demnach für gesunde Menschen kein Risiko dar, ganz im Gegenteil: Zwei Eier decken den täglichen Bedarf an Vitamin B12 und liefern weitere B-Vitamine in signifikanten Mengen. Darüber hinaus weisen nur wenige Lebensmittel einen vergleichbar hohen Gehalt an Vitamin D auf, welches die Knochen, Muskulatur und das Immunsystem stärkt. Das enthaltene Eiweiß liefert zudem wertvolle Muskelbausteine, die Aminosäuren, auf die der Körper angewiesen ist.

Der Verzehr von Eiern unterstützt daher den Erhalt der Muskelmasse, insbesondere auch durch den hohen Gehalt an Leucin. Außerdem ist der Sättigungseffekt von Eiern überdurchschnittlich hoch, was dazu beitragen kann, über den Tag hinweg weniger zu Snacks zu greifen. Hinsichtlich des Konsums von mehr als zwei Eiern täglich gibt es nur wenig wissenschaftliche Daten, die umfassende Informationen bieten. Daher lässt sich nicht sagen, ob der Verzehr von mehr Eiern pro Tag gesünder oder ungesünder ist.

Über die Expertin

Yasmin Flohr ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin. „Schluss mit Crash-Diäten“ ist das Motto ihrer ganzheitlichen Ernährungsberatung [Balancecode\(https://balancecode.de/\)](https://balancecode.de/), die sie online sowie vor Ort in Frankfurt am Main in ihrer Praxis anbietet. Als Lipödem-Betroffene unterstützt Sie zusätzlich ebenfalls erkrankte Frauen dabei, eine passende Ernährungsweise zu finden.

Sollte es das Bio-Ei sein?

Bio-Eier unterscheiden sich von konventionellen Eiern in erster Linie in Bezug auf die Haltung der Hühner und die Art ihrer Fütterung. Ähnlich wie bei Fleisch spielt bei Eiern die Art der Tierhaltung und das Futter eine entscheidende Rolle. Die industrielle Massentierhaltung in Käfigen und die Verwendung minderwertigen Soja-Futters sind keine guten Voraussetzungen für ein hochwertiges, gesundheitsförderndes Endprodukt. Besonders deutlich wurde dies durch eine Studie, die konventionelle Käfigeier mit Freilandeiern verglichen hat. Die Ergebnisse sprechen für sich: Freilandeier enthalten etwa ein Drittel weniger Cholesterin, etwa ein Viertel weniger gesättigte Fettsäuren und etwa doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren.

Das Bio-Siegel gewährleistet schließlich nicht nur die Freilandhaltung, sondern auch ökologisches Futter ohne Antibiotikazusatz und Gentechnik. Dies ist besonders wichtig, da sich in den Eiern viele Stoffe anreichern, die die Hühner über ihre Nahrung aufnehmen. Wer also sicherstellen möchte, die vollen gesundheitlichen Vorteile von Eiern zu genießen, sollte auf den Kauf von Bio-Eiern setzen. Freiland-Eier können natürlich eine preiswertere Alternative darstellen. In Bezug auf den Cholesteringehalt hat das Bio-Ei tatsächlich nur einen kleinen Vorsprung - aufgrund der Faktoren wie Futter und Haltungsbedingungen ist es aber durchaus sinnvoll, im Rahmen einer gesunden Ernährung, auf Bio-Qualität zu setzen.

Wie kann man seinen Cholesterinspiegel durch Ernährung positiv beeinflussen?

Der Einfluss des Cholesterins aus Eiern auf den körpereigenen Cholesterinspiegel ist weniger signifikant als oft angenommen. Weitaus stärker wirken sich tierische Fette, wie sie in Fleisch, Wurst, Speck, Schmalz, fettem Käse, Sahne und Butter enthalten sind, aus. Diese Lebensmittel sind reich an gesättigten Fettsäuren und sollten maximal zehn Prozent der täglichen Energieaufnahme ausmachen. Besonders ungünstig für den Cholesterinspiegel sind zudem Transfettsäuren, die vor allem in frittierten Speisen, Blätterteiggebäck, Keksen und vielen Fertiggerichten vorkommen. Wichtiger als einzelne Lebensmittel zu verteufeln, ist es daher, auf eine insgesamt gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten, die reich an Obst, Gemüse, mageren Proteinquellen, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist. Besonders bei den Fetten gilt es, auf ungesättigte Fette zu setzen, die in Nüssen, Samen,

Avocados und Olivenöl enthalten sind. Diese Fette können dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken. Auch Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch wie Lachs oder Makrele vorkommen, sind hierbei besonders vorteilhaft. Dazu gilt es, übermäßigen Alkoholkonsum und Rauchen zu vermeiden, sich ausreichend zu bewegen und bestehendes Übergewicht durch eine gesunde Ernährungsumstellung zu reduzieren.

© BurdaForward GmbH 2023

[Drucken\(\)](#)

Fotocredits:

Getty Images / Yasmin Flohr, Yasmin Flohr

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.