

Marktschellenberger Bote Mai 2017

Liebe Leserinnen und Leser des Marktboten, die Feiertage liegen gerade hinter uns und die Osternester sind noch randvoll gefüllt? Dann interessiert Sie sicherlich, dass Hühnereier gar nicht so schlecht für Ihren Cholesterinspiegel sind, wie häufig vermittelt wird. Es ist zwar richtig, dass Eier, bezogen auf ihre Größe, viel Cholesterin enthalten, doch ebenso weiß man heute, dass das Nahrungscholesterin den Cholesterinspiegel im Blut kaum beeinflusst. So ist umgekehrt bei vielen Menschen mit einer cholesterinarmen Ernährung nur eine Senkung des Gesamtcholesterins im Blut um 2 Prozent möglich.

Wie kommt es zu erhöhten Cholesterinwerten?

Ihr Körper ist in der Lage, Cholesterin selbst in der Leber zu bilden. Diese körpereigene Produktion wird an die Cholesterinzufuhr über die Nahrung angepasst. Der Hauptausscheidungsweg des Cholesterins erfolgt über den Darm.

Hieraus ergibt sich der Leber-Darm-Kreislauf:

Den Großteil des Cholesterins wandelt die Leber zu Gallensäuren um, die für die Fettverdauung wichtig sind. Vom Darm werden etwa 90 Prozent der Gallensäuren erneut aufgenommen und zur Leber zurückgeführt. Hierdurch vermindert sich der Bedarf an neu zu produzierenden Gallensäuren, was mit einer verminderten Cholesterinproduktion in der Leber einhergeht. Dieser Leber-Darm-Kreislauf kann durch Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes gestört werden, so dass die Leber verstärkt Cholesterin produziert. Ist gleichzeitig die Kapazität der Zellen Cholesterin aufzunehmen erschöpft, wird dies durch erhöhte Cholesterinwerte im Blut sichtbar.

So einfach kriegen Sie Ihren Cholesterinspiegel in den Griff

Ballaststoffe, also die unverdaulichen Pflanzenfasern, können Gallensäuren im Darm binden, so dass diese nicht mehr zur Leber zurückgeführt, sondern über den Stuhl ausgeschieden werden. Folglich ist der Körper gezwungen, erneut Gallensäuren aus Cholesterin zu bilden. Hierdurch wird Cholesterin aus dem Blut "verbraucht". Insbesondere der Haferballaststoff Beta-Glucan kann den Cholesterinspiegel effektiv senken. Also viel Gemüse und auch ab und zu Haferflocken essen!

Wie viele Eier pro Tag dürfen es also sein?

Das ist für Ihren Cholesterinspiegel relativ egal. Eier sind eine kostengünstige Quelle für eine Vielzahl lebenswichtiger Nährstoffe und gleichzeitig hochwertige Eiweißlieferanten. Darüber hinaus zeichnen sich Eier durch eine sehr gute Sättigungswirkung aus. In den neuesten amerikanischen Ernährungsrichtlinien wird explizit darauf hingewiesen, dass das Nahrungscholesterin keinen relevanten Einfluss auf das Cholesterin in unserem Blut hat. Eine Studie vom Januar diesen Jahres zeigt sogar, dass bis zu drei Eier pro Tag auch das gute HDL-Cholesterin und das Plasma-Cholin erhöhen. HDL-Cholesterin senkt das Herzinfarkt-Risiko, Cholin schützt die Leber vor einer Verfettung.

Genießen Sie daher auch in Zukunft gerne jeden Tag ein Ei – und wenn Sie wollen, auch mal zwei oder drei. – Wichtig ist, dass die Gemüseportion auf Ihrem Teller dabei nicht zu klein ausfällt!

Ihre Dr. Caren Lagler