

Marktschellenberger Bote April 2016

Allerlei rund ums Ei

Eier , klein aber oho. Eier sind ein beliebtes Lebensmittel und das nicht nur jetzt zur Osterzeit. Eier sind die Alleskönner in unserer Küche: Spiegel- oder Rührei, Omelette oder Pfannkuchen, Kaiserschmarrn oder Kasspatzen. Mit Eiern lassen sich die leckersten Gerichte zaubern und sie sind zudem deutlich gesünder als viele Menschen denken.

Sie enthalten wertvolles Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, die wir zum Leben brauchen. Die meisten Nährstoffe, gesunde Fette und erstaunlicherweise auch der Großteil des Eiweißes befindet sich im Eigelb! Hier sind auch die Vitamine A, B, D, E und K sowie Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Eisen und Zink enthalten.

Zu beachten ist, dass die Ernährung des legenden Huhns den Nährwert des Eis drastisch beeinflusst. So haben Eier von Hühnern, die auf die Wiese dürfen und so auch frische Pflanzen, Insekten, Würmer und Schnecken fressen, einen weit höheren Nährwert. Studien haben ergeben, dass im Vergleich zu Eiern von Hühnern, die nur Körner verfüttert bekommen, solche Eier zwei drittel mehr Vitamin A, 2× mehr Omega-3-Fettsäuren, 3× mehr Vitamin E, 4 bis 6× mehr Vitamin D, 7× mehr Beta-Carotin, nur die Hälfte an Cholesterin und viel weniger gesättigte (also eher ungesunde) Fettsäuren haben.

Immer wieder werde ich von meinen Patienten verwundert angeschaut, wenn ich Ihnen – z.B.: im Rahmen einer Gewichtsreduktion oder eines Leberfastens – empfehle, Ihre Eiweißzufuhr deutlich zu erhöhen. Ein Frühstück schaut dann beispielsweise so aus: ein Frühstücksei, dazu eine Eiweißsemmel mit Kräuterquarkaufstrich und einer Scheibe gutem Schinken darauf, begleitet von einer geschnittenen, gesalzenen Avocado und einer mit frischen Kräutern gewürzten Tomate.

Sollten Sie jetzt entsetzt aufschreien: Wer hat denn Zeit, sich morgens so eine Mahlzeit herzurichten, und womöglich auch noch für die ganze Familie? - Dieses Frühstück hält bis zum Mittagessen satt, Sie sparen sich also die Zeit, ständig zwischendurch zum Kühlschrank zu rennen und unüberlegt zu futtern. Solch ein eiweißreiches Frühstück liefert jede Menge Energie für den Tag, es unterstützt das Immunsystem in seiner Funktion der Infektabwehr und vor allem liefert es keine überflüssigen Kohlenhydrate, die unsere Leber und letztendlich den gesamten Organismus zur Fetteinlagerung zwingen.

Frohe Ostern!

Ihre Dr. Caren Lagler