



Was den Cholesterinspiegel angeht, sind Hühnereier inzwischen weitgehend rehabilitiert. Foto: Claudia Hautumm/pixelio.de

09.03.2018 09:00 CET

Cholesterin im Hühnerei kein Gesundheitsrisiko

(März/April 2018) Zu Ostern ist es Tradition, buntgefärbte hartgekochte Eier zu verzehren. Nach wie vor hält sich in diesem Zusammenhang das hartnäckige Vorurteil von der „Cholesterinbombe“ Hühnerei. Dabei sind Eier, was das angeht, bereits seit längerem weitgehend rehabilitiert. Dazu hat die SIGNAL IDUNA ein paar Informationen zusammengestellt.

Trotz gegenteiliger Forschungsergebnisse, die klar Entwarnung in Sachen

Cholesterin geben, bleibt das Hühnerei verrufen. Damit ist dieser Mythos genauso langlebig wie die ebenfalls falsche Legende vom Eisenlieferanten Spinat. Zwar enthalten Eier tatsächlich eine Menge Cholesterin, doch ist der Körper nicht in der Lage, dieses vollständig aufzunehmen. Rund die Hälfte wird direkt wieder ausgeschieden.

Den Großteil des im Blut gemessenen Cholesterins stellen wir im Übrigen selbst her. Die absolute Menge ist darüber hinaus nicht entscheidend, sondern das Verhältnis zwischen HDL- und LDL-Cholesterin. Während ersteres beispielsweise vor Arterienverkalkung schützt, lagert sich letzteres in den Blutgefäßen ab und gilt als wichtiger begünstigender Faktor für Arteriosklerose, aber auch für Herz-Kreislaufkrankungen.

Werfen wir einen Blick in das durchschnittliche Osternest, so spielen etwa Schokoeier eine weitaus größere Rolle, wenn es um gesundheitliche Aspekte geht. Sie enthalten neben Zucker viele gesättigte Fettsäuren, die aufgrund ihrer chemischen Struktur schlecht verdaulich sind. Diese können tatsächlich den Anteil des LDL-Cholesterins im Blut erhöhen. Zudem lagern sie sich schnell in den Fettspeichern des Körpers ab und werden über kurz oder lang als sogenanntes „Hüftgold“ sichtbar.

Zuletzt ein Tipp der SIGNAL IDUNA, der nicht nur für den Verzehr von Süßigkeiten oder Hühnereiern gilt, sondern für die gesamte Nahrungsaufnahme: Wer bewusst isst und genießt, minimiert das Risiko lebensmittelbedingter Gesundheitseinschränkungen entscheidend.

Die SIGNAL IDUNA Gruppe geht zurück auf kleine Krankenunterstützungskassen, die Handwerker und Gewerbetreibende vor über 100 Jahren in Dortmund und Hamburg gegründet hatten. Heute hält die SIGNAL IDUNA das gesamte Spektrum an Versicherungs- und Finanzdienstleistungen für alle Zielgruppen bereit.

Der Gleichordnungskonzern betreut mehr als zwölf Millionen Kunden und Verträge und erzielt Beitragseinnahmen in Höhe von rund sechs Milliarden Euro.

Weitere Informationen zur SIGNAL IDUNA Gruppe finden Sie auf www.signal-iduna.de

Kontaktpersonen



Claus Rehse

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Unfall- und Sachversicherungen

claus.rehse@signal-iduna.de

0231 135-4245