

## **Pressemeldung**

### **An den Ostertagen darf es auch mal ein Ei mehr sein**

München, 16. April 2019 – Wenn an Ostern die Fastenzeit endet, freuen sich viele schon auf das Frühstück mit bunten Ostereiern. Entgegen früherer Empfehlungen, dass man nicht mehr als zwei bis drei Eier pro Woche essen solle, kann auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse der Deutschen Gesellschaft für Ernährung derzeit keine Obergrenze für den Verzehr von Eiern abgeleitet werden. „Wenn man an den Ostertagen mal zwei oder drei Eier mehr isst, ist das also kein Problem. Die Ausgewogenheit der Ernährung ist entscheidend – und Bewegung beim Eier suchen an der frischen Luft ist auch nicht verkehrt“, rät Professor Dr. Claudia Wöhler, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Bayern.

#### **Jeder Bayer isst pro Jahr 230 Eier**

Eier sollten Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein. Im Jahr 2017 verspeisten die Bayern rund 3 Milliarden Eier, also durchschnittlich 230 Eier pro Kopf.

#### **Auch buntes Eiweiß kann verspeist werden**

Für das Ostereierfärbeln sollten möglichst frische Eier gekocht werden. Sollten Farbstoffe beim Färben durch die Eierschale ins Eiweiß eindringen und aufgenommen werden, ist das grundsätzlich unbedenklich, denn zum Färben dürfen nur für Lebensmittel zugelassene Farbstoffe eingesetzt werden. Hart gekochte Eier halten sich im Kühlschrank mindestens zwei Wochen.

**Landesvertretung  
Bayern**

Landsberger Straße 187  
80687 München

[www.barmer.de/presse-bayern.de](http://www.barmer.de/presse-bayern.de)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BY](http://www.twitter.com/BARMER_BY)  
[presse.bayern@barmer.de](mailto:presse.bayern@barmer.de)

Stefani Meyer-Maricevic  
Tel.: 0800 333 004 251 131  
[s.meyer-maricevic@barmer.de](mailto:s.meyer-maricevic@barmer.de)