

Pressemitteilung

Wie gesund sind Ostereier?

Berlin, 28. März 2018 – Sie sind als Cholesterinbomben in Verruf geraten und manch einer fragt sich, ob der Konsum von Eiern zu Ostern so ratsam ist.

„Wer sich an Ostern mal ein, zwei Eier gönnt, muss noch kein schlechtes Gewissen haben. Eier enthalten zwar reichlich Cholesterin, das beeinflusst aber kaum den Cholesterinspiegel im Blut. Verteilt aufs ganze Jahr gesehen, verzehren die Deutschen im Durchschnitt allerdings eher zu viele Eier“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg.

Hochwertiges Lebensmittel

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist das Ei besonders wertvoll. Es enthält qualitativ hochwertiges Eiweiß, das von unserem Körper nicht selbst aufgebaut werden kann. In Kombination mit dem pflanzlichen Eiweiß, zum Beispiel aus Kartoffeln, kann die sogenannte biologische Wertigkeit noch gesteigert werden. Sie gibt an, wie viel Körpereiweiß der Mensch durch den Verzehr von Nahrungseiweiß aufbauen kann. Der Klassiker Rührei mit Salzkartoffeln ist deshalb besonders nahrhaft.

Deutsche essen im Durchschnitt zu viele Eier im Jahr

Eier enthalten außerdem die Vitamine A, E, K, B1, B2 sowie den Mineralstoff Kalzium und das Spurenelement Eisen. Das Eigelb enthält mehr Nährstoffe als das Eiweiß. Mit rund sechs Gramm Fett enthält das Eigelb allerdings auch viel Fett. Das entspricht etwa einem Teelöffel. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät daher, pro Woche nicht mehr als zwei bis drei Eier zu verzehren, inklusive der verarbeiteten Eier beispielweise in Kuchen und Nudeln. Das wären rund 160 Eier im Jahr. Laut Statistischem Bundesamt haben die Deutschen im Jahr 2016 jedoch 235 Eier pro Kopf verzehrt. „Ob Ostereier oder Weihnachtsgans, viele Menschen machen sich ausgerechnet an den Feiertagen Sorgen um ihre Gesundheit. Dabei kommt es viel mehr darauf an, wie ausgewogen man sich das restliche Jahr über ernährt“, so Leyh weiter.

Landesvertretung
Berlin
Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

www.barmer.de/p006131
www.twitter.com/BARMER_BB

Markus Heckmann
Tel.: 0800 333004 998-035
markus.heckmann@barmer.de