

### **Ein Ei mehr an den Ostertagen ist kein Problem**

Magdeburg, 16. April 2019 – Wenn an Ostern die Fastenzeit endet, ist dies für viele Menschen erstmals seit Wochen die Gelegenheit, im Kreise von Familie und Freunden ausgiebig zu schlemmen. Damit einem der Osterschmaus nicht auf den Magen schlägt, sollte man es mit den kulinarischen Köstlichkeiten und Süßigkeiten allerdings nicht übertreiben. „Wer in den vergangenen Wochen gefastet hat, sollte nicht gleich von einem Tag auf den anderen große Mengen fettiger und süßer Speisen essen. Das ist ähnlich wie beim Sport: Wer über Wochen pausiert hat, sollte sein Pensum nicht gleich von null auf hundert hochschrauben“, sagt Axel Wiedemann, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen-Anhalt. Bei leichtem Magengrummeln kann ein Fenchel-Kümmel-Tee nach dem Essen den Magen wieder beruhigen.

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

Auf das klassische Osterei muss man an den Feiertagen nicht verzichten. 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 ja auch nicht verkehrt“, sagt Wiedemann. Eier sollten Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein. Im Jahr 2017 verspeisten die Deutschen rund 19 Milliarden Eier, also 230 Eier pro Kopf.

### **Färben frischer Eier ist unbedenklich**

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

**Landesvertretung**

**Sachsen-Anhalt**

Hegelstraße 4  
39104 Magdeburg

[www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt](http://www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt)  
[www.twitter.com/BARMER\\_ST](https://www.twitter.com/BARMER_ST)

Christopher Kissmann  
Landespressesprecher  
Tel.: 0391 – 56 93 83 40  
Mob.: 0160 – 90 45 67 78  
[christopher.kissmann@barmer.de](mailto:christopher.kissmann@barmer.de)