



Osterjause: Ei ei

Guten Appetit bei der Osterjause: An den Osterfeiertagen dürfen es ruhig zwei Eier täglich sein.

Kraftpaket Hühnerei

Ob hartgekocht zur Osterjause, buntgefärbt im Osternest oder als wichtige Zutat im süßen Osterbrot – Eier begleiten uns gerade zur Osterzeit auf Schritt und Tritt. Doch wie viele Eier darf man eigentlich bedenkenlos essen und was steckt an Inhaltsstoffen überhaupt unter der harten Schale? Die Expertin der Medizinischen Universität Graz informiert und nimmt schon eines vorweg – zur Osterjause darf ausnahmsweise ruhig ein paar Mal öfter zugegriffen werden.

Wertvolle Eiweißquelle am Ostertisch

Wer kennt das nicht. Kaum hat man beim Eierpecken am Ostertisch verloren stellt sich die Frage, wohin mit den ganzen hartgekochten Eiern? Zu viel Cholesterin, zu viel Fett, zu ungesund. Aber stimmt das wirklich? Assoz.-Prof.in PDin Mag.a Dr.in Sandra Holasek, Ernährungswissenschaftlerin an der Medizinischen Universität Graz, gibt Entwarnung und betont die Vorzüge des Hühnereies als durchaus sehr wertvolles Nahrungsmittel. „Ein ungesundes Nahrungsmittel ist das Ei keinesfalls, enthält es doch hochwertiges Eiweiß mit einer ausgewogenen Bilanz von essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren, die das Hühnerei zu einer leicht verdaulichen und wichtigen Eiweißquelle machen“, so die Expertin. Auch der Eidotter enthält wertvolle Inhaltsstoffe und ist daher im wahrsten Sinne des Wortes „das Gelbe vom Ei“. So enthält das Kraftpaket Eidotter nicht nur viele Vitamine wie die Folsäure, Vitamin A, D, E und K sondern auch wichtige Mineralien, wie beispielsweise Zink. „Das gekochte Ei ist noch voll von diesen Inhaltsstoffen, da beim Kochvorgang wenig verloren geht“, ergänzt Sandra Holasek.

Doch wie steht es nun mit dem Ruf des Eies als Cholesterinbombe? Auch hier entwarnt die Expertin. „Ein durchschnittlich großes Ei deckt den täglichen Cholesterinbedarf eines Menschen ab, der bei rund 300 mg liegt. Der im Ei enthaltene Stoff Lecithin verringert die Aufnahme des Ei-Cholesterins und zusätzlich wirken Phospholipide positiv auf die Funktionalität des „guten“ HDL-Cholesterins“, so Sandra Holasek. Dies führt wiederum zu einem besseren Abtransport von Cholesterin aus der Blutbahn. Zudem hat die Forschung schon vor längerer Zeit festgestellt, dass es zwischen koronaren Herzkrankheiten und dem Konsum von Eiern keinen direkten Zusammenhang gibt.

Darf ich nun also so viele Eier essen wie ich möchte? Hier zitiert die Expertin die Österreichische Gesellschaft für Ernährung, die grundsätzlich einen Eikonsum von zwei bis drei Eiern pro Woche empfiehlt, einschließlich der weiterverarbeiteten Eier, wie man sie in Eierteigwaren, Mehlspeisen usw. findet. Gerade

an den Osterfeiertagen könnte es mit dieser Verzehrempfehlung allerdings knapp werden. Hier entwarnt Sandra Holasek: „An den Osterfeiertagen ist es kein Problem ausnahmsweise zwei Eier täglich zu Essen“. Also egal ob rot oder blau – guten Appetit bei der Osterjause.

Wednesday, 28. March 2018