

Cholesterin

Die Warnung vor Cholesterin hat dazu geführt, dass lange Zeit weniger Eier gegessen wurden. Inzwischen hat sich herumgesprochen, dass die Studie, die den Eiern zu ihrem schlechten Ruf verhalf, vor 60 Jahren von einem amerikanischen Institut durchgeführt wurde, das von den Herstellern von Frühstücksflocken und Getreide finanziert worden war. Es ist seitdem in keiner weiteren Studie der

Nachweis erfolgt, dass der Verzehr von Eiern einen hohen Cholesterinspiegel bewirkt. Im Gegenteil: In einer Herzstudie der Universität Boston, in der über Jahre die Ernährungsgewohnheiten einer ganzen Kleinstadt untersucht wurden, konnte kein Zusammenhang zwischen hohem Eikonsum und Herzerkrankungen festgestellt werden. Es gab auch keinen Unterschied in den Cholesterinwerten bei Personen, die zwischen sieben und vierundzwanzig Eier pro Woche oder jenen, die zwischen null und zweieinhalb Eier pro Woche aßen.



Viel problematischer als viele Eier sind schlechte Ernährungsgewohnheiten mit schlechten Fettsäurezusammensetzungen, wie sie sich beispielsweise durch den Verzehr von industriell hergestellten Wurstwaren und viel fettem Schweinefleisch und Speck ergeben. Viele Eier, also viel Cholesterin, sind keineswegs schuld an zu hohen Blutfett-Werten, denn daran sind hauptsächlich Bewegungsmangel und wenig Obst und Gemüse beteiligt.

Der Genuss von vielen Eiern führt also nicht automatisch zu einem hohen Cholesterinspiegel. Außerdem enthalten Eier viel Lecithin, das den Cholesterinspiegel sogar senken kann.

Cholesterin wird von allen Organen und im Gewebe benötigt. Es ist die Grundsubstanz einiger Hormone und fördert als Teil des Gallensaftes die Verdauung. Fette und fettähnliche Substanzen, wie es das Cholesterin ist, sind nicht wasserlöslich. Damit sie im Blutstrom transportiert werden können, produziert der Körper Lipoproteine, die aus Fetten, Eiweiß und Cholesterin bestehen.

Cholesterin



- **LDL-Cholesterin** (LDL = low density lipoproteins), das »schlechte« Cholesterin, ist ein Lipoprotein mit niedriger Dichte.
- **HDL-Cholesterin** (HDL = high density lipoproteins), das »gute« Cholesterin, ist ein Lipoprotein mit hoher Dichte.

HDL ist eiweißreich und fettarm. Es nimmt überschüssiges »schlechtes« Cholesterin auf und bringt es zur Leber, die es abbaut. Cholesterin wird für die Produktion von Vitamin D und allen Sexualhormonen gebraucht. Der Transport des LDL-Cholesterins, das das Risiko einer Herzerkrankung erhöht, funktioniert aber nur dann, wenn sich genügend HDL in unserem Körper befindet. Die Leber muss ausreichend B-Vitamine (Cholin, Inositol) und die bereits besprochenen Aminosäuren Methionin und Lysin zur Verfügung haben, damit es abgebaut wird.

Alle ungesättigten Fettsäuren führen ohnehin zu keinem Anstieg des Cholesterinwertes, und je mehr wir uns bewegen, desto niedriger ist unser (schlechter!) LDL-Wert.

Lezithin, Cholin und Inositol

Es gibt eine Vielzahl von Lezithinprodukten in den Apotheken; sie alle sollen älteren Menschen helfen, ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit zu erhalten und ihre Gedächtnisleistung zu steigern. In der Chemie ist Lezithin ein anderer Name für Phosphatidylcholine. Ei ist der beste Lieferant dieser Choline, deren Fehlen für viele Störungen verantwortlich gemacht wird.

Mangelzustände erhöhen das Leberkrebsrisiko, sind für Nierenstörungen verantwortlich und machen unfruchtbar.

Cholin



100 g Ei enthalten:

➤ 540 mg Cholin

8 Wachteleier decken den Tagesbedarf eines gesunden Menschen. Ein ebenso guter Cholinlieferant ist nur mehr die Rindsleber, dann folgen, weit abgeschlagen, Erdnüsse, Rindsfilet und Karfiol (Blumenkohl, 40 mg/100 g).

Inositol ist in Lezithin vorhanden und wird in gewisser Menge vom Körper selbst produziert. Zur Synthese brauchen wir Magnesium und Niacin. Inositol kommt in den Zellmembranen vor und spielt eine Rolle beim Fettstoffwechsel. In den Zellmebranen ist es verantwortlich für die Übermittlung von Nervenimpulsen, außerdem spielt es eine wichtige Rolle bei der Herstellung von Spermien. Cholin und Inositol sind Biostoffe, die zur Gruppe der B-Vitamine gezählt werden.