

Ei – wer hätte das gedacht

Gesundheitliche Risiken des Verzehrs von Eiern



Es gibt viele Gründe, keine Eier zu essen. Neue Studien belegen, dass der Verzehr von Eiern zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar Krebs führen kann.^{1 2}

Eier enthalten – wie alle tierischen Produkte – keinerlei Ballaststoffe und über 60% ihrer Kalorien stammen aus Fett. Ein großer Teil davon sind gesättigte Fettsäuren.³ Ein 50 g schweres Ei enthält auch zwischen 186 und 212 mg Cholesterin. Die tägliche Aufnahme sollte bei Gesunden 250-300 mg nicht überschreiten, empfiehlt die Deutsche Herzstiftung.⁴ Allerdings produziert der Körper selbst genau so viel Cholesterin, wie er benötigt. Jede Zufuhr von außen ist also vollkommen überflüssig.

Eine weitere Gefahr, die von Eiern ausgeht sind Salmonellen. Der Befall wird durch poröse Schalen und den hohe Besatz in produzierenden Betrieben begünstigt. Die Salmonellose ist die zweithäufigste Lebensmittelinfektion in Deutschland.

Herz-Kreislaufkrankungen

Forscher fanden heraus, dass die Menschen, die die meisten Eier verzehrten, ihr Risiko für eine Herz- oder Gefäßerkrankung um 19% steigerten. Bei Menschen, die unter Diabetes leiden steigerte sich das Risiko sogar um 83%.² Neue Forschungen haben ergeben, dass Choline, die sich in Eiern in hoher Konzentration finden, für das erhöhte Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls verantwortlich sind.⁵

Diabetes

Eine Übersicht von 14 Studien, die in der Fachzeitschrift *Atherosclerosis* veröffentlicht wurde, belegt, dass diejenigen, die die meisten Eier verzehrten, ihr Risiko an Diabetes zu erkranken, um 68% erhöhten.¹ In der *Physicians Health Study*, einer Studie, an der über 21.000 Ärztinnen und Ärzte teilnahmen, stellten die Forscher fest, dass diejenigen, die 7 oder mehr Eier pro Woche zu sich nahmen, ein um 25% erhöhtes Sterberisiko hatten, im Vergleich zu denjenigen mit dem niedrigsten Verzehr. Für Teilnehmer*innen mit Diabetes verdoppelte sich das Risiko, im Vergleich zur Gruppe mit dem niedrigsten Verzehr.⁶

Der Verzehr von Eiern erhöht auch das Risiko, an Schwangerschaftsdiabetes zu erkranken. Das belegen zwei Studien aus dem *American Journal of Epidemiology*. Frauen, die die meisten Eier verzehrten kamen in der einen Studie auf ein um 77% erhöhtes Risiko für Schwangerschaftsdiabetes und in der zweiten Studie

sogar auf ein um 165% erhöhtes Risiko im Vergleich zur Gruppe mit dem niedrigsten Verzehr.⁷

Die Verbindung zwischen dem Verzehr von Eiern und Diabetes könnte das Cholesterin sein oder es liegt daran, dass eine fettreiche Ernährung mit erhöhten Blutzuckerwerten einhergeht, da fettreiche Nahrungsmittel die Insulinresistenz verstärken können.⁸

Krebs

Menschen, die nur 1,5 Eier pro Woche verzehren, haben bereits das fast 5-fache Risiko an Darmkrebs zu erkranken, im Vergleich zu Menschen, die weniger als 11 Eier pro Jahr verzehren. Das war das Ergebnis einer Studie, die im *International Journal of Cancer* veröffentlicht wurde.⁹ Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) analysierte die Daten aus 34 Ländern und stellte fest, dass der Verzehr von Eiern mit dem Tod durch Darmkrebs in Verbindung steht.¹⁰ Forschungsergebnisse aus einer Veröffentlichung in der Fachzeitschrift *International Urology and Nephrology* legen nahe, dass selbst der moderate Verzehr von Eiern das Risiko für Blasenkrebs verdreifachen kann.¹¹

2011 führte die Universität Harvard eine Studie durch, die vom US-amerikanischen Gesundheitsministerium in Auftrag gegeben worden war. Es stellte sich heraus, dass der Verzehr von Eiern mit der Entstehung von Prostatakrebs in Verbindung steht. Durch den Verzehr von 2,5 Eiern pro Woche erhöhten die Männer ihr Risiko, an tödlichem Prostatakrebs zu erkranken um 81%, im Vergleich zu Männern, die weniger als ein halbes Ei pro Woche verzehrten.¹²

Vermutlich sind die hohen Mengen an Cholesterin und Cholin dafür verantwortlich. Es wird vermutet, dass Cholin, das wichtig für die Zellkommunikation ist, die Streuung von Krebs im ganzen Körper bewirken kann.¹²

Selbst reines Eiweiß?

Da die meisten Menschen in den westlichen Ländern viel zu viel Protein zu sich nehmen, kann der Verzehr von Eiweiß das Risiko für Nierenerkrankungen, Nierensteine¹³ und einige Krebsarten steigern.¹⁴

→ bitte wenden

Eier beim Kochen und Backen ersetzen

Wenn beim Backen in den Zutaten 1 Ei angegeben ist, kann man es sehr häufig einfach weglassen. Da wo es angebracht ist, können Sie eine der angegebenen Alternativen einsetzen. Für Rührkuchen, in die 5-6 Eier gehören, kann es sinnvoll sein alternative vegane Rezepte zu verwenden. Es gibt auch chemisch hergestellten Ei-Ersatz im Reformhaus oder in Bioläden. Bei diesen Produkten befolgen Sie einfach die Anleitung auf der Packung

Veganes „Rührei“

Pro Person benötigen Sie

- 150 g Naturtofu
- etwas Sojamilch
- 1-2 El Hefeflocken
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Tomate
- ¼ TL Curcuma
- Salz, Pfeffer, Petersilie

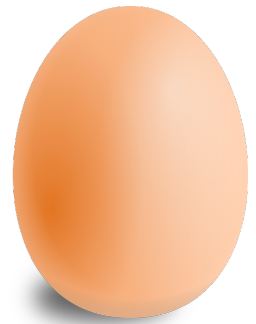
Den Tofu mit einer Gabel zerkrümeln. Mit den Hefeflocken, Curcuma und etwas Sojamilch in einer Schüssel verrühren.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Entweder fettfrei oder in ein paar Tropfen Öl andünsten. Wenn die Zwiebel glasig geworden ist, die gewürfelte Tomate hinzufügen und ebenfalls 1-2 Min. andünsten. Optional können Sie noch Champignons, Zucchini o.ä. mit andünsten. Zum Schluss die Tofumasse dazu gießen und stocken lassen. Mit Petersilie garnieren und genießen.



Tipp: Wenn Sie Kala Namak – auch bekannt als schwarzes Salz – statt herkömmlichem Salz verwenden, verstärkt das aufgrund des Schwefelgehalts den Ei-Geschmack.

1 Ei =



- 1 Esslöffel Sojamehl + 2 Esslöffel Wasser
- ½ pürierte reife Banane
- 1 Essl. fein gemahlene Leinsamen + 3 El Wasser
- 60 ml Apfelmarmelade (ohne Zucker)
- 60 ml Sojajoghurt
- 60 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Veganer „Eiersalat“

- 75 g Nudeln
- 75 g getr. Kichererbsen oder 150 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g vegane Mayonnaise
- Etwas Kurkuma für die Farbe
- Salz (Kala Namak), Pfeffer

Die Nudeln weich kochen, ebenso die Kichererbsen, wenn sie nicht aus der Dose kommen. Die Zwiebel sehr fein hacken.

Die Kichererbsen mit einem Stabmixer fein pürieren, Kurkuma hinzufügen.

Die Nudeln grob mit pürieren (sie sollen die Größe und Konsistenz von kleinen Stückchen hart gekochtem Ei haben). Die anderen Zutaten hinzufügen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

¹ Li Y, Zhou C, Zhou X, Li L. Egg consumption and risk of cardiovascular diseases and diabetes: a meta-analysis. *Atherosclerosis*. 2013;229:524-530

² Spence JD, Jenkins DJ, Davignon J. Dietary cholesterol and egg yolks: not for patients at risk of vascular disease. *Can J Cardiol*. 2010;26:336-339

³ U.S. Department of Agriculture Agricultural Research Service. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25. <http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=8964>. Accessed August 2, 2013

⁴ <http://www.herzstiftung.de/Cholesterin.html> (letzter Zugriff am 26.3.2015)

⁵ Tang WHW, Wang Z, Levison BS, et al. Intestinal microbial metabolism of phosphatidylcholine and cardiovascular risk. *N Engl J Med*. 2013;368:1575-1584

⁶ Djoussé L, Gaziano JM. Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: the Physicians' Health Study. *Am J Clin Nutr*. 2008;87:964-969

⁷ Qiu C, Frederick IO, Zhang C, et al. Risk of gestational diabetes mellitus in relation to maternal egg and cholesterol intake. *Am J Epidemiol*. 2011;173:649-658

⁸ Schrauwen P. High-fat diet, muscular lipotoxicity and insulin resistance. *Proc Nutr Soc*. 2007;66:33-41.

⁹ Iscovich JM, L'Abbe KA, Castelletto R, et al. Colon cancer in Argentina. I: risk from intake of dietary items. *Int J Cancer*. 1992;51:851-857.

¹⁰ Zhang J, Zhao Z, Berkel HJ. Egg consumption and mortality from colon and rectal cancers: an ecological study. *Nutr Cancer*. 2003;46:158-165.

¹¹ Radosavljevic V, Jankovic S, Marinkovic J, Dokic M. Diet and bladder cancer: a case-control study. *Int Urol Nephrol*. 2005;37:283-289.

¹² Richman EL, Kenfield SA, Stampfer MJ, et al. Egg, red meat, and poultry intake and risk of lethal prostate cancer in the prostate specific antigen-era: incidence and survival. *Cancer Prev Res*. 2011;4:2110-2121.

¹³ Reddy ST, Wang CY, Sakhaee K, et al. Effect of low-carbohydrate high-protein diets on acid-base balance, stone-forming propensity, and calcium metabolism. *Am J Kidney Dis*. 2002;40:265-274.

¹⁴ Fontana L, Klein S, Holloszy JO. Long-term low-protein, low-calorie diet and endurance exercise modulate metabolic factors associated with cancer risk. *Am J Clin Nutr*. 2006;84:1456-1462.

Bildnachweis: S 1: Fotolia # 61304141, S. 2: Ei – Pixabay; Rührtofu: „Salsa Tofu Scramble“ von Shashinjutsu auf Flickr.com (Ausschnitt)