

Cholesterin

Jeden Tag ein Ei und sonntags auch mal zwei?

aus der Sendung vom Donnerstag, 13.2. | 22.00 Uhr | SWR Fernsehen

Hühnereier sind Cholesterinbomben, verantwortlich für verkalkte Gefäße, Schlaganfälle und Herzinfarkte - so lautet eine verbreitete Meinung. Aber sind Eier wirklich so schlecht wie ihr Ruf? SWR-Odyso prüft nach, wie gesund Hühnereier sind.

Wie Eier in Verruf gerieten

Mitte der 1950er-Jahre fanden US-amerikanische Wissenschaftler heraus, dass Patienten mit einem hohen Cholesterinspiegel im Blut ein signifikant höheres Risiko für Schlaganfälle oder Herzinfarkt haben. Die US-Regierung startete schließlich 1987 eine großangelegte Kampagne (National Cholesterol Campaign) mit dem Ziel, das Blutfett soweit wie möglich zu senken.



Ganz Nordamerika sollte sich fortan bewusster ernähren: Das Credo lautete: Möglichst wenig Fett und möglichst wenig Eier. Die Gesundheitsbehörden erhofften sich deutlich weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle. Doch die propagierte Diät brachte keinen Erfolg. Statt Eiweiß und Fett aßen die Menschen nun verstärkt Kohlenhydrate - Übergewicht war und ist die Folge. Das Problem besteht mittlerweile in allen westlichen Industrienationen. Die Liste der Erkrankungen, die durch Übergewicht ausgelöst oder begünstigt werden, ist lang.

Gesund mit 20 Eiern am Tag

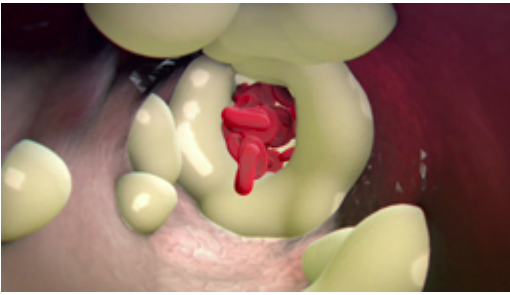
Als Anfang der 1990er-Jahre ein 88-jähriger Mann in der Ambulanz der Klinik in Harvard erschien, wurde er bei der Aufnahme nach seinen Ernährungsgewohnheiten gefragt. Er gab an, 20 bis 30 Eier am Tag zu essen. Seine Cholesterinwerte waren tadellos. In darauf folgenden Untersuchungen und großangelegten Studien stellte sich heraus, dass der Cholesterinwert in der Nahrung bei den meisten Menschen keinen Effekt auf den Cholesterinwert im Blut hat. Das liegt daran, dass der Körper in der Leber feine Sensoren hat, die das Cholesterinangebot in der Nahrung messen. Da die benötigte Menge an Cholesterin relativ hoch ist, muss der Körper einen Großteil des Blutfettes sowieso selbst bilden. Nur maximal ein Drittel kann er über die Nahrung decken. Und der Körper produziert nur so viel Cholesterin, wie er braucht. Die US-Wissenschaftler Braun und Goldstein hatten bereits 1985 den Medizin Nobelpreis für ihre Forschung zum Cholesterinstoffwechsel bekommen. Dennoch wurden Milliarden US-Dollar für Medikamente zur Cholesterinsenkung und für die "National Cholesterol Campaign" ausgegeben. Rund um den Globus hielt sich Jahrzehnte lang die Geschichte vom Blutfett steigernden Hühnerei. Auch in Deutschland.

Das Verhältnis von "gutem" zu "schlechtem" Cholesterin entscheidet

Cholesterin ist ein wichtiger Baustoff für viele Bestandteile unseres Körpers. Es kommt in allen Zellen vor. Es ist am Aufbau jeder Zellmembran beteiligt, ebenso wie am Aufbau der Nervenhüllen. Es wird für die Synthese der Gallensäuren benötigt, die wiederum der Entgiftung vieler Stoffwechselabfälle über die Leber dienen. Wir brauchen Cholesterin zum Aufbau von Vitamin D, damit wir unseren Knochenstoffwechsel in Ordnung halten können und nicht so schnell an Osteoporose erkranken.

Cholesterin ist also nicht per se schlecht. Dennoch spricht man von "gutem Cholesterin", HDL (High Density Lipoprotein) und "schlechtem Cholesterin", LDL (Low Density Lipoprotein). Genau betrachtet sind LDL und HDL gar keine Formen des Cholesterins, sondern Transportvehikel für Cholesterin. Der Körper setzt solche Lipoproteine als eine Art Verpackung ein, mit der er wasserunlösliche Substanzen wie Cholesterin, Fettsäuren oder die Vitamine A und E im Blut transportieren kann. Aber der Volksmund unterscheidet in dem Fall nicht zwischen Verpackung und Inhalt.

LDL wird deshalb als "schlechtes" Cholesterin bezeichnet, weil es sich mit dem Blutfett in den



LDL lagert sich in den Gefäßwänden ein

Gefäßwänden einlagert. Bei einem hohen LDL-Spiegel können sich die Blutgefäße durch die massiven Einlagerungen verengen. Das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte steigt. HDL hingegen löst das Cholesterin aus den Gefäßwänden heraus und transportiert es aus dem Körper. Deshalb ist nicht der Cholesterinspiegel an sich, sondern das Verhältnis von HDL zu LDL ausschlaggebend.

Gut: Eiweißreiches Essen und ungesättigte Fettsäuren

Testpersonen, die über mehrere Wochen täglich zwei Eier zusätzlich zu ihrer gewohnten Ernährung aßen, hatten keinen nennenswert erhöhten Cholesterinspiegel. Nur bei einer Minderheit der Studienteilnehmer funktionierte dieser Steuerungsmechanismus nicht richtig. Allerdings lässt sich nicht vorhersagen, wer auf eine hohe Cholesterinzufuhr empfindlich reagiert. Mediziner raten deshalb zum Selbstversuch - aber am besten betreut durch einen Hausarzt.

Für die große Mehrheit der Menschen, die Cholesterin gut verträgt, hat eine eiweißreiche Kost noch einen weiteren Vorteil: Sie sättigt länger als Kohlenhydrate oder andere Nahrungsmittel. Das könnte beim Abnehmen helfen. Neuere Studien zeigen, dass eine ausgewogene, mediterrane Ernährung mit viel Obst, Gemüse und viel Eiweiß und vor allem ungesättigten Fetten am günstigsten ist. In einer Untersuchung mit über 4.000 spanischen Haushalten wurde ein Liter Olivenöl pro Woche verbraucht. Auch Alkohol in Maßen war erlaubt. Das Ergebnis: Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sank um 30 Prozent. Das ist in etwa die Erfolgsquote eines wirksamen Cholesterinmedikaments. Allerdings muss das verwendete Fett pflanzlichen und nicht tierischen Ursprungs sein. Denn die gesättigten Fettsäuren von Milch, Butter und ähnlichen können den LDL-Spiegel anheben. Oliven- oder Sonnenblumenöl liefern hingegen ungesättigte Fettsäuren. Die steigern den LDL-Spiegel nicht. Hühnereier, so viel ist inzwischen klar, sind nicht für einen hohen Cholesterinspiegel verantwortlich.

Björn Platz

Letzte Änderung am: 03.01.2014, 23.32 Uhr

Mehr im SWR:

- ☞ **Planet Schule: Auf der Suche nach dem glücklichen Huhn**
http://www.planet-schule.de/sf/php/02_sen01.php?sendung=7430
- ☞ **Planet Wissen: Zehn Irrtümer rund ums Essen**
http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/essen/probiotika/zehn_irrtuemer.jsp

Mehr im WWW:

- ☞ **Harvard School of Public Health: Fats and Cholesterol: Out with the Bad, In with the Good**
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fats-full-story>
- ☞ **Ärzteblatt: Studie stellt protektive Wirkung von „gutem“ HDL-Cholesterin infrage**
<http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/50215/Studie-stellt-protektive-Wirkung-von-gutem-HDL-Cholesterin-infrage>

URL: <http://www.swr.de/odyso/wie-gesund-sind-huehnereier/-/id=1046894/did=12643252/nid=1046894/c27v5e/index.html>

Der SWR ist Mitglied der ARD 

© SWR 2014