

Cholesterin im Ei ist ungefährlich

Jahrzehnte lang wurde Cholesterin von der Medizin, dem Pharmawesen und einer gewissen Branche der Ernährungsindustrie verteuert. Es kam zur Festlegung von Höchstwerten für die tägliche Cholesterinzufuhr und es wurden Medikamente gegen zu viel Cholesterin verschrieben und von unaufgeklärten Patienten massenhaft konsumiert. Andere maßten der Cholesterinhysterie keine Bedeutung bei und verwiesen die Behauptung, dass beispielsweise verzehrtes Cholesterin in Form eines Hühnereis einen negativen Gesundheitseinfluss ausübt, ins Reich der Märchen. Sie prangerten die Cholesterinwarnungen des Medizin- und Pharmawesens sogar als erfundene Krankheit an.

Stutzig mussten einen aufgeklärten Zeitgenossen eigentlich schon die Cholesterinhöchstwerte machen. Sie waren von Land zu Land unterschiedlich. Das nährte den Verdacht einer erfundenen Krankheit, denn wenn jedes Land andere Werte hat, liegt keine Grundlage vor, sondern bestenfalls eine Annahme. Reiste ein sogenannter Cholesterin Kranker aus einem Land in ein anderes, war er aufgrund der anderen Höchstwertfestsetzung urplötzlich gesund oder ein Gesunder war urplötzlich krank, weil die nationale Messlatte für Cholesterinhöchstwerte ziemlich hoch oder tief angelegt war.

Zwischenzeitlich stritt man sich weiterhin, ob Cholesterin in der Nahrung von Bedeutung oder bedeutungslos ist. Vor allem ein gewisser Zweig der Nahrungsmittelindustrie säte Ängste, indem er seine cholesterinarmen Produkte auf Kosten der cholesterinreichen Nahrungsmittel in den Himmel hob. Mittendrin in diesem Streit war das Hühnerei, denn es galt als Cholesterinbombe und wurde verteuert, wenngleich nicht wenige Mahner darauf aufmerksam machten, dass das Hühnerei mit das wertvollste Nahrungsmittel sei, das der Menschheit zur Verfügung steht.

Nunmehr ist hat die Wissenschaft in den Ver-

Das Ei galt in der Medizin, Pharmaindustrie und gewissen Ernährungsbranchen wegen seines Cholesteringehalts als der Buhmann schlechthin. Jetzt deckte ein wissenschaftlicher Expertenbericht in den USA auf: Alles war eine Lüge.

Fotos: von Lüttwitz

einigten Staaten von Amerika einen Freispruch für das Ei und andere cholesterinhaltige Nahrungsmittel ausgesprochen. Die amerikanischen Fachleute sehen aufgrund von Studien in einem 150-seitigen Bericht keine Notwendigkeit mehr, Cholesterin zu verdammen. Mehr noch: Das Beraterkomitee sprach sich dafür aus, die Cholesteringrenzwerte abzuschaffen.

Das ist ein Faustschlag ins Gesicht des Medizinwesens, der Pharmaindustrie und der cholesterinfeindlichen Ernährungsbranche, denn die Empfehlung der Fachleute macht deutlich, dass die Cholesterinhysterie nichts anderes als eine große Lüge war, die jetzt wie eine Seifenblase zerplatzt.

Die US-amerikanische Wissenschaft kommt zu folgender Verlautbarung: Cholesterin gehört nicht zu den Nährstoffen, deren übermäßiger Konsum bedenklich sei... Studien ließen "keinen nennenswerten Zusammenhang zwischen dem Cholesterin in Lebensmitteln und dem Cholesterinspiegel im Blut" erkennen. Ein hoher Cholesterinspiegel in den Gefäßen gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch das Cholesterin im Frühstücksei beeinflusst die Blutfette den Forschern zufolge kaum.

Für die Verschreibung der nicht ungefährlichen Cholesterinsenker spricht sich die US-amerikanische Medizin nunmehr nur noch für Patienten mit deutlich ausgeprägten Risikofaktoren aus. Mit anderen Worten: Jeder kann wieder so viele Eier essen wie er will ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben, denn das schlechte Gewissen wurde jahrzehntelang nur des Profits wegen von bestimmten Kreisen eingeredet. Mit dererlei Methoden wird auch in an-

deren medizinischen Bereichen auf den Patienten eingewirkt, um Profit herauszuholen, wo eigentlich gar keiner zu holen ist. Aus diesem Grund sollte sich jeder selbst kundig machen und vielleicht den Arzt wechseln, wenn er glaubt, dass ihm eine Krankheit eingeredet wird.

Letzten Endes hat das Ei wieder den Stellenwert bekommen, den es seit Beginn der Menschwerdung hat. Das Ei, egal ob es heute aus dem Hühnerneist kommt oder aus dem Nest eines Wildvogels in der Steinzeit kam, es ist das hochwertigste Nahrungsmittel, das zur Verfügung steht. Da durch eine industrielle Fütterung und Haltung der Wert des Eis jedoch negativ beeinflusst werden kann, ist eine Rückbesinnung auf die Produktion des eigenen Hühnereies bei vielen Zeitgenossen angesagt. Eine Kleinhühnerhaltung im Garten macht's möglich. Wer das nicht kann, sollte sich überlegen, ob er nicht geringfügig mehr ausgibt und sich ein Bio-Ei leistet, denn dieses hat noch die „natürlichste“ Ernährung von allen in der Massenhühnerhaltung stehenden Eierproduzenten.

Michael von Lüttwitz



Gute Zeiten für Rassegeflügelzüchter: Das Ei als vollwertiges Nahrungsmittel ist zurück! Es darf wieder in „unbegrenzter“ Menge verzehrt werden.



Früher galt ein Ei pro Tag als das absolute Maximum. Nach den neuen Erkenntnissen aus den USA ist mit dieser Einschränkung Schluss! Das Cholesterin des Eis beeinflusst die Blutfettwerte kaum. Damit bekommt das Ei die Rolle zurück, die es schon immer hatte – ein ideales Nahrungsmittel!