

Der tägliche Verzehr von Eiern senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Datum: 28.09.2018

Original Titel:

Associations of egg consumption with cardiovascular disease in a cohort study of 0.5 million Chinese adults

MedWiss - Der Einfluss von Eiern auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit ist umstritten. Die vorliegende Studie zeigte, dass sich Eier schützend auf das Herz-Kreislauf-System auswirken können. Personen, die täglich Ei aßen, hatten nämlich ein geringeres Risiko, an der koronaren Herzkrankheit zu erkranken oder einen Schlaganfall zu erleiden, als Personen, die nur sehr selten Eier zu sich nahmen.

Eier sind im Hinblick auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit wegen ihres hohen Cholesteringehalts in Verruf geraten. Andererseits enthalten Eier jedoch auch wertvolle Proteine, Vitamine und andere nützliche Substanzen wie Carotinoide. Immer wieder erscheinen Studien, die sich mit dem Einfluss des Eierkonsums auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit beschäftigen. Doch deren Ergebnisse sind oftmals widersprüchlich. Einen weiteren Beitrag zu dieser Thematik lieferte nun ein chinesisches Wissenschaftsteam mit Unterstützung aus England.

Wissenschaftler befragten mehr als 450000 Chinesen, wie häufig sie Eier verzehrten

Die Wissenschaftler untersuchten, wie sich der Verzehr von Eiern auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirkt. Speziell untersuchten sie die Auswirkungen auf das Risiko für eine koronare Herzkrankheit (KHK) und für einen Schlaganfall. Bei dem Schlaganfall unterschieden die Wissenschaftler zwischen einem Schlaganfall, der dadurch bedingt ist, dass Blutgefäße im Gehirn verschlossen sind (ischämischer Schlaganfall), und einem Schlaganfall aufgrund von Hirnblutungen (hämorrhagischer Schlaganfall). In beiden Fällen kommt es zu Durchblutungsstörungen des Gehirns und folglich zum Absterben von Nervenzellen.

Für ihre Studie werteten die Wissenschaftler Daten von 461213 Personen aus, die zwischen 30 und 79 Jahren alt waren (durchschnittlich 50,7 Jahre alt) und zu Beginn der Studie weder an einer Krebserkrankung noch an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung noch an Diabetes erkrankt waren. Die Studienteilnehmer wurden gefragt, wie häufig sie Eier aßen. Sie wurden im Mittel 8,9 Jahre lang begleitet.

Ein täglicher Eierkonsum hatte eine schützende Wirkung

Während des Beobachtungszeitraumes entwickelten insgesamt 83977 Studienteilnehmer eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Bei 9985 Personen führte die Erkrankung zum Tod. Doch welchen Einfluss hatte der Eierkonsum auf diese dramatischen Ereignisse?

Zu Beginn der Studie berichteten 13,1 % der Teilnehmer, dass sie täglich Eier konsumierten (durchschnittlich 0,79 Eier am Tag). 9,1 % der Teilnehmer gaben hingegen an, dass Eier nie oder

nur sehr selten auf ihrem Speiseplan standen (durchschnittlich 0,29 Eier pro Tag). Ein Vergleich dieser Personengruppen machte deutlich, dass Personen, die täglich Eier konsumierten, im Vergleich zu Personen, die fast nie Eier aßen, ein um etwa 10 % geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten. Spezielle statistische Analysen ergaben, dass durch den täglichen Eierkonsum das Risiko für die KHK um 12 %, das Risiko für einen hämorrhagischen Schlaganfall um 26 % und das Risiko für einen ischämischen Schlaganfall um 10 % sank. Diese Ergebnisse kamen zustande, nachdem die Patientendaten so angeglichen wurden, dass sie in möglichst vielen Faktoren – besonders in Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – übereinstimmten. Interessant war auch, dass die Personen, die täglich Eier verspeisten, im Vergleich zu Personen, die fast gänzlich auf Eier verzichteten, ein um 18 % geringeres Risiko hatten, aufgrund einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, und ein um 28 % geringeres Risiko, an einem hämorrhagischen Schlaganfall zu sterben.

Ein moderater Verzehr von Eiern (bis zu einem Ei täglich) schien somit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren. Es ist jedoch anzumerken, dass die Studie mit Chinesen durchgeführt wurde. Da diese zumeist andere Ernährungsgewohnheiten und einen anderen Lebensstil haben und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in China mit einer anderen Häufigkeit auftreten, ist nicht sicher, ob sich diese Ergebnisse eins zu eins auf Zentraleuropa bzw. den deutschsprachigen Raum übertragen lassen. Entsprechende Studien, die dies untersuchen, wären wünschenswert.

Referenzen:

Qin C, Lv J, Guo Y, Bian Z, Si J, Yang L, Chen Y, Zhou Y, Zhang H, Liu J, Chen J, Chen Z, Yu C, Li L; China Kadoorie Biobank Collaborative Group. Associations of egg consumption with cardiovascular disease in a cohort study of 0.5 million Chinese adults. *Heart*. 2018 May 21. pii: heartjnl-2017-312651. doi: 10.1136/heartjnl-2017-312651. [Epub ahead of print]