

Eier und Cholesterin: Was der Kardiologe dazu sagt

Begünstigt erhöhter Eiverzehr an den Ostertagen Herz- und Gefäßerkrankungen? Herzspezialist lenkt Blick auf gesamte Ernährungsweise und fordert mehr Aufmerksamkeit für Prävention durch Nichtrauchen und regelmäßige Bewegung

Jetzt um die Osterzeit genießt das Ei besondere Aufmerksamkeit in der medialen Öffentlichkeit. Ursache ist nicht allein seine Beliebtheit auf dem Frühstückstisch: Über 230 Eier pro Kopf werden in nur einem Jahr in Deutschland verbraucht. Für einen kurzen Moment führte auch die aktuelle Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu Verunsicherung bei Eikonsumenten. Denn danach sollte nur noch ein Ei pro Woche verzehrt werden. Mitbegründet wurde dies allerdings auch mit ökologischen Aspekten [1]. Und auch unabhängig davon steht das Frühstücks-Ei oder aktuell das zusätzliche Oster-Ei immer wieder in der Kritik, weil Eier besonders reich an Cholesterin sind (100 Gramm Ei enthalten rund 470 Milligramm Cholesterin). Damit verbunden wird die Sorge, dass der Verzehr den Cholesterinspiegel in ungesundem Maß erhöht. „Diese Sorge ist unbegründet. Denn der Cholesteringehalt eines einzelnen Nahrungsmittels beeinflusst den Cholesterinspiegel im Blut wenig. Im Wesentlichen ist der Cholesterinstoffwechsel genetisch determiniert, ererbt aus der Familie“, erklärt der Kardiologe und Lipidspezialist Prof. Dr. Ulrich Laufs vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung im Exklusiv-Interview. Auch komme es auf Art und Menge der grundsätzlich verzehrten Nahrungsfette an. Wie sich Eier im Detail auf den Cholesterinspiegel auswirken, lasse sich wissenschaftlich nicht genau beantworten, „weil die Cholesterinaufnahme sehr stark von der übrigen Ernährung und anderen Faktoren abhängt“, so der Direktor der Klinik und Poliklinik für Kardiologie am Universitätsklinikum Leipzig. Das Essen sei nicht völlig egal, es komme aber auf den „Ausgangszustand“ an, wie Laufs im Interview am Extrem-Beispiel des „Couch Potato“ erklärt: „Wer nur aus der Fritteuse lebt und vor einem Bildschirm sitzt, bei dem wird eine Änderung des Lebensstils durch mehr Bewegung, durch eine Reduktion von Gewicht und sehr fettbetonter Ernährung dazu führen können, dass das LDL-Cholesterin um 20 bis 30 Prozent sinkt.“ Infos zu Ei und Cholesterin auch unter <https://herzstiftung.de/eier-und-cholesterin>

Sicher ist, dass der Cholesterinspiegel im Blut in erster Linie durch die Leber reguliert wird und nicht durch Darm und Ernährung. Nur ein Drittel des Cholesterins nimmt der Körper über die Nahrung auf. Zwei Drittel des Blutfetts stellt er über die Leber selbst her. „Wer sich daher insgesamt ausgewogen ernährt und ansonsten einen gesunden Lebensstil pflegt, bei dem wirkt sich ein Ei zum Frühstück am Wochenende oder der Verzehr mehrerer Eier an Ostern kaum auf den Cholesterinspiegel aus“, betont Prof. Laufs, der an der Leipziger Uniklinik auch die Lipid-Ambulanz leitet. „Wer Herzinfarkt und Schlaganfall vermeiden möchte, sollte vielmehr auf Zigaretten verzichten und sich täglich 30 bis 45 Minuten bewegen.“

Erhöhtes LDL-Cholesterin: Risiko immer individuell abschätzen

Ein hoher Cholesterinspiegel zählt zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Insbesondere hohe Werte des LDL (LDL=Low Density Lipoprotein)-Cholesterins (LDL-C) steigern dieses Risiko. Denn überschüssiges LDL-C im Blut lagert sich in den oberen Schichten der Gefäßwand ein. Dies ist ein wesentlicher Mechanismus für das Entstehen einer Gefäßverkalkung (Atherosklerose) und führt über Jahre hinweg – gemeinsam mit anderen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Rauchen – zum vollständigen Verschluss oder zum Aufplatzen

von Kalkplaque mit nachfolgender Thrombose (Herzinfarkt, Schlaganfall, pAVK). Allein in Deutschland werden pro Jahr fast 200.000 Herzinfarkt-Patienten stationär in Kliniken versorgt. Prof. Laufs, wie auch andere Kardiologen, betonen dabei, dass für eine Behandlung bei hohen LDL-C-Werten immer die individuelle Person, also auch ihr Gesamtrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu betrachten ist. Ist zum Beispiel nur das LDL-C leicht erhöht? Oder liegen noch zusätzlich Risikofaktoren für Infarkte vor, die ebenfalls ein Handeln erfordern? Häufig reicht bei lediglich leicht erhöhten LDL-C-Werten das Umstellen der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, um das kardiovaskuläre Risiko zu senken. Herzexperten und die Deutsche Herzstiftung empfehlen dazu die Mittelmeerküche. Sie ist reich an frischem Gemüse, Obst, Salaten, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fisch, Nüssen, Kräutern und pflanzlichen Ölen (z.B. Olivenöl), die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Insgesamt werden zudem nur wenige tierische Produkte genutzt. Der Verzehr von einem Ei oder auch hin wieder mehreren in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung wie der Mittelmeerküche, die fettarm und reich an ungesättigten Fettsäuren ist, ist dann auch unbedenklich. Infos unter <https://herzstiftung.de/mediterrane-ernaehrung>

Für die tägliche Bewegung von 30 bis 45 Minuten sind Ausdaueraktivitäten wie Radfahren, Laufen, flottes Spaziergehen, Joggen oder Schwimmen sehr zu empfehlen. „Und nicht allein an Ostern gilt: Gesellschaft und Freude und Entspannung wirken ebenfalls kardioprotektiv“, betont der Leipziger Kardiologe.

Lebensstil-Anpassung vor allem bei erhöhten Triglyzerid-Werten

In das Gesamtkonzept einer Fettstoffwechsel-Behandlung sollte stets die Prävention mit eingebunden werden, betont Laufs. Arzt und Patient sollten dies gemeinsam besprechen. „An erster Stelle steht gerade bei erhöhten Triglyzerid-Werten stets der Lebensstil und dann erst kommen Medikamente ins Spiel.“ Bei erhöhten LDL-C-Werten sei mit Lebensstilmassnahmen nur wenig zu erreichen. Daher muss früher mit einer medikamentösen Therapie gestartet werden. Dennoch sei auch hier ein gesunder Lebensstil für die Gefäßgesundheit wichtig, um das Infarktrisiko zu verringern. „Wissenschaftlich am besten gesichert sind hierfür Statine“, so Laufs. Lässt sich der Cholesterinspiegel mit Statinen nicht ausreichend senken, ist eine Kombinationstherapie ratsam. Dazu stehen Ezetimib, Bempedoinsäure und auch die PCSK9-Hemmer zur Verfügung. Infos unter <https://www.herzstiftung.de/cholesterinsenker> (wi/ne)

Jetzt Reinhören! Podcast „Ach du dickes Ei - Wichtiges Wissen zu Cholesterin“

Der Podcast mit dem vollständigen Gespräch mit Prof. Dr. Ulrich Laufs ist zu hören

unter: <https://www.herzstiftung.de/eier-und-cholesterin>

Alle Podcasts können auf der Herzstiftungs-Website unter www.herzstiftung.de/podcasts direkt gehört werden und sind ebenso bei den einschlägigen Podcast-Anbietern wie Spotify und Apple iTunes zu finden. Alle 14 Tage gibt es einen neuen „imPULS“-Podcast.

Informationen über Ursachen und Folgen hoher Cholesterinwerte sowie Möglichkeiten der Therapie finden Betroffene und Interessierte

unter <https://www.herzstiftung.de/cholesterin> und <https://www.herzstiftung.de/cholesterinsenker> so wie unter

<https://www.herzstiftung.de/statine-irrtuemer>

Den kostenfreien Ratgeber „Hohes Cholesterin: Was tun?“ kann man unter

<https://www.herzstiftung.de/bestellung> oder per Tel. unter 069 955128-400 anfordern.

Fotomaterial erhalten Sie auf Anfrage unter presse@herzstiftung.de oder per Tel. unter 069

955128-114

Literatur:

[1] Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., „Auch zu Ostern Eier genießen“, abgerufen am

25.3.2024: <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/auch-zu-ostern-eier-geniessen/>