

Erhöhtes Cholesterin im Blut: Schaden Eier der Gesundheit?

Neue US-Studie - Herzstiftungs-Experte vor Ostern: Nicht Ei alleine, sondern gesamtes Ernährungskonzept entscheidend

(Frankfurt a. M., 15. April 2019) Erhöhen Eier den Cholesterinspiegel und schaden so dem Herzen? Ab wie vielen Eiern pro Woche wird es bedenklich? Immer wieder erreichen die Deutsche Herzstiftung Fragen wie diese. „Erhöhte Cholesterinspiegel im Blut sind ein wichtiger Risikofaktor für koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt und Schlaganfall. Das belegen Studien seit Jahrzehnten“, untermauert der Herzspezialist Prof. Dr. med. Helmut Gohlke vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung. Zusätzlich konnte in vielen Studien gezeigt werden, dass sich eine medikamentöse Senkung erhöhter Cholesterinwerte insbesondere durch Statine oder seit kurzem auch durch PCSK9-Inhibitoren günstig auf den Krankheitsverlauf auswirkt. (Infos:

www.herzstiftung.de/cholesterin-ratgeber.html)

„Aber weit weniger klar war, welche Bedeutung die Cholesterinzufuhr über die Nahrung für den Cholesterinspiegel im Blut und für das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat“, betont Gohlke. Die Aufnahme cholesterinhaltiger Lebensmittel auf etwa 300 mg Cholesterin pro Tag zu begrenzen, war für Jahrzehnte die Empfehlung der Amerikanischen Herzgesellschaft (AHA). Bis die AHA und das Beratungskomitee für die US-amerikanischen Ernährungs-Leitlinien in Übereinstimmung mit dem American College of Cardiology (ACC) im Jahr 2015 von dieser Position wegen der unzureichenden Studienlage abrückten. Nach deren Ansicht fehlte der Nachweis dafür, dass die Cholesterinzufuhr mit der Ernährung oder speziell mit Eiern einen wesentlichen Einfluss auf die kardiovaskuläre Ereignisrate habe.

US-Studie: Auch Eier können Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen

Eine neue Übersichtsarbeit (Meta-Analyse) (1) zu sechs Studien mit über 29.600 Teilnehmern, die sorgfältig zu ihrem Ernährungsverhalten befragt und im Schnitt für 17,7 Jahre nachbeobachtet wurden, kommt zu dem Schluss, dass eine unbeschränkte Cholesterinzufuhr mit der Ernährung doch nicht unbedenklich ist: „Denn bei erwachsenen US-Amerikanern war eine höhere Cholesterinzufuhr deutlich mit einem höheren Erkrankungs- und Sterblichkeitsrisiko durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden“, so Gohlke. „Also je höher der Cholesterinverzehr in Lebensmitteln oder der Eierkonsum war, umso höher war auch das kardiovaskuläre Risiko.“ (*). Dabei spielte es keine Rolle, ob das Cholesterin vorwiegend über den Verzehr von Eiern oder über sonstige Komponenten der Nahrung aufgenommen wurde. Ein Ei enthält etwa 250-280 mg Cholesterin. Allerdings weisen die Autoren der Studie darauf hin, dass sich ihre Auswertungen nicht ohne Weiteres auf Menschen außerhalb der USA übertragen ließen. Gohlke folgt diesem Standpunkt u. a. mit Blick auf Studien in Europa. „Vermutlich spielt die gängige und beliebte Zubereitung der Eier in den USA, beispielsweise mit Speck, eine größere Rolle als das Ei selbst.“

Erkenntnisse aus US-Studien nicht unbedingt auf Europa übertragbar

Die Europäischen Präventions-Leitlinien geben bezüglich des Cholesterin-Konsums keine Empfehlungen mehr ab, auch weil gesättigte Fette eine stärker cholesterinerhöhende Wirkung haben als das mit der Nahrung zugeführte Cholesterin selbst. Eine spanische Beobachtungsstudie (2) an einem Kollektiv von über 14.100 gesunden Universitätsabsolventen konnte auch in der Gruppe der Personen, die mehr als vier Eier pro Woche verzehrten, kein erhöhtes KHK-Risiko feststellen. „Der Blick beim Essen sollte daher nicht nur auf die einzelne Nahrungskomponente Ei

fallen. Vielmehr kommt es auf das Gesamternährungskonzept an“, gibt Prof. Gohlke zu bedenken. „Dennoch kann man die neuerlichen Bedenken der US-amerikanischen Kollegen nicht völlig außer Acht lassen.“

In einer schwedischen Studie (3) waren bis zu sechs Eier pro Woche nicht mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verbunden, bei höherem Konsum nahm das Risiko jedoch zu. Das würde einer täglichen Cholesterinzufuhr nur durch Ei-Konsum von 240 mg pro Tag entsprechen und damit die Bedenken der neueren US-amerikanischen Studien gegen einen „ungebremsten“ Cholesterinkonsum unterstützen. In diesen Studien geht es allerdings um einen dauerhaft hohen Cholesterin- bzw. Eierkonsum und nicht um den über einen kurzen Zeitraum zu Ostern erhöhten Cholesterin- bzw. Eierkonsum. „Deshalb sollte man sich die Freude am Osterfrühstück auch nicht durch ein schlechtes Gewissen verderben lassen.“

Wichtig: Ungesunde gesättigte Fette in Wurst, Speck & Co. vermeiden!

Die Auswirkung der Cholesterinzufuhr durch die Nahrung auf den Cholesterinspiegel im Blutserum ist außerdem stark von der übrigen Ernährung abhängig. Ein hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fetten in der Ernährung reduziert die Cholesterinaufnahme. „Je höher jedoch der Anteil der gesättigten Fette in der Nahrung ist, umso stärker fällt die Cholesterinerhöhung aus. Außerdem verstärken die gesättigten Fette die Gerinnungsaktivität im Blut. Dadurch begünstigen sie die KHK, Herzinfarkt und Schlaganfall“, erläutert Gohlke. Gesättigte Fette verstecken sich in erheblichen Mengen z. B. in Fleisch, Speck, Wurst, Schinken und Schweineschmalz. Gesättigte Fette finden sich zwar auch in Milchprodukten, z. B. Käse, aber die gesättigten Fette aus der Milch von Kühen, Schafen und Ziegen werden als eher günstig beurteilt. Die Erkenntnisse der US-Studie im JAMA (1) unterstreichen die Bedeutung der von den kardiologischen Gesellschaften und der Herzstiftung empfohlenen Mittelmeerküche (www.herzstiftung.de/kochbuch.php) für die Verbesserung der Prognose von Patienten mit KHK. Wer sich daher herzgesund ernähren möchte, legt am besten die Betonung seiner Ernährung auf Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte, Raps- und Olivenöl (kein Kokosnuss- oder Palmöl) und Nüsse. Beobachtungsstudien zeigen: Bei 200 g Obst und Gemüse pro Tag sinkt das Risiko für die Arteriosklerose. 30 g Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse sind wünschenswert. Auch Fisch (ca. 2-mal pro Woche) wirkt sich günstig aus. Industrielle Transfette sind möglichst ganz zu vermeiden. Rezepte der Mittelmeerküche: www.herzstiftung.de/Rezept-Tipps-Mittelmeerkueche

(*) Pro 300 mg Cholesterinzufuhr in Lebensmitteln pro Tag nahm das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um relative 17% (absolut: 3,24 %), das Sterberisiko um relative 18% (absolut 4,43%) zu.

(1) Zhong Victor W et al., Associations of Dietary Cholesterol or Egg Consumption With Incident Cardiovascular Disease and Mortality. JAMA. 2019;321(11):1081-1095

(2) Zazpe I et al., Egg consumption and risk of cardiovascular disease in the SUN Project. Eur J Clin Nutr. 2011 Jun;65(6):676-82. doi: 10.1038/ejcn.2011.30. Epub 2011 Mar 23.

(3) Larsson SC et al., A Egg consumption and risk of heart failure, myocardial infarction, and stroke: results from 2 prospective cohorts The American Journal of Clinical Nutrition, 102:1007 November 2015

Cholesterin-Ratgeber: Worauf bei ungünstigen Cholesterinwerten zu achten ist, mit welchen Cholesterinsenkern zu hohe Werte behandelt werden und wie wichtig eine gezielte Ernährung ist, darüber informiert der kostenfreie Ratgeber „Hohes Cholesterin: Was tun?“ (32 S.), erhältlich unter www.herzstiftung.de/cholesterin-ratgeber.html oder per Tel. 069 955128-400.

Rezepte der Mittelmeerküche bieten das Herzstiftungs-Kochbuch „Mittelmeerküche – Genuss &

Chance für Ihr Herz“ von Gerald Wüchner unter www.herzstiftung.de/kochbuch.php sowie der kostenfreie Herzstiftungs-Newsletter unter www.herzstiftung.de

Druckfähiges Bildmaterial unter:

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/cover-cholesterin-ratgeber-31-2016.jpg

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-cover.jpg

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-stehend-auf.jpg

Bildnachweise:

Cover Cholesterin-Ratgeber: DHS/Jan Neuffer

Cover und Collage Kochbuch: DHS/C. Marx