

## Thema Ei

Ostern ist vorüber und hoffentlich hat sich jeder Ostereier nach Lust und Laune gegönnt. Das Ei ist das Lebensmittel mit der höchsten biologischen Wertigkeit, es enthält so gut wie alle Makro- und Mikronährstoffe - es ist das "all in one" auf dem Nahrungsmittelsektor. Entgegen der landläufigen Meinung erhöhen Eier nicht den Cholesterinspiegel. Erstens wird das Cholesterin des Eidotters sowieso kaum resorbiert, weil es in Lecithin "verpackt" ist. Zweitens hat Nahrungscholesterin ohnehin nur einen geringen Einfluss auf den Cholesterinspiegel, weil der Großteil des Cholesterins vom Körper selbst (v.a. in der Leber) produziert wird und zwischen der endogenen, also körpereigenen Cholesterin-Biosynthese und der exogenen Zufuhr von Nahrungscholesterin eine negative Rückkopplung besteht: Wird viel Cholesterin über die Nahrung zugeführt, drosselt die Leber die Cholesterinsynthese und umgekehrt. Der Cholesterinspiegel bzw. das Verhältnis von Gesamtcholesterin zu HDL-Cholesterin (dem "guten" Cholesterin) ist genetisch festgelegt und wird durch Übergewicht (Zunahme des viszeralen Fettgewebes) verschlechtert bzw. kann es durch Abbau von Übergewicht (Reduktion von viszeralem Körperfett) und regelmäßiger (intensiverer) Sportausübung verbessert werden. Cholesterin ist ein ganz wichtiger Grundbaustein im Stoffwechsel (z.B. für alle Steroidhormone) und darf nicht von vornherein als "schlecht" angesehen werden.

Weitere Info siehe <http://www.dr-moosburger.at/pub/pub126.pdf>