

Lange war das Hühnerei der Sündenbock für das böse Cholesterin und damit Auslöser für die Killererkrankung Nr. 1 in Deutschland: Herzinfarkt. Mit diesem Vorurteil sollte endlich Schluss sein, denn jeder Mensch kann locker 20 Eier pro Woche verspeisen, ohne sich Sorgen über Herzinfarkt & Co. machen zu müssen.

Freispruch für das Hühnerei!

Warum wir 20 Eier pro Woche essen könnten

Der Mensch muss drei einfache Regeln beachten, um Herzinfarkt & Co. die kalte Schulter zu zeigen: mehr Fisch, mehr Bewegung, weniger Kohlenhydrate!

Die Hysterie der letzten Jahrzehnte bei zu hohen Cholesterinwerten hatte einen triftigen Grund: Die Pharmaindustrie wollte mehr Lipidsenker verkaufen. Wenig später, nachdem die düstere Cholesterinwolke auch den letzten Winkel des Globus erreicht hatte, wollte nun die Lebensmittelindustrie die vermeintlich gesunden, fettreduzierten Functional-Food-Produkte an den Mann bringen. Leider ist dies aus den Köpfen der durch 250 Diäten verunsicherten Bevölkerung heute kaum noch herauszukriegen. Werbefachleute müssen ein Gerücht nur oft genug streuen, dann ist es nicht mehr aus den Köpfen zu bekommen.

Wenn man als Personal Trainer seine Kunden jedoch fragt, wofür unser Körper Cholesterin benötigt oder was LDL und HDL sind, erntet man meist Schulterzucken.

Alle Passagiere an Bord

Cholesterin ist lebensnotwendig. Es ist wichtiger Bestandteil unserer 100 Billionen Zellwände. Über 95% aller Cholesterine sind in der Zellmembran gebunden – ein Vielfaches von dem, was wir im Blut messen können. Cholesterine, die in der Blutbahn schwimmen, bezeichnen wir als LDL, HDL, VLDL, IDL, Lipoprotein A. Cholesterine sind wasserunlöslich und müssen an Lipoproteine gebunden werden. Diese Fettschiffchen sind unterschiedlich dicht gepackt mit Cholesterin.

Eine hohe Dichte kennen wir als „das gute HDL“, eine niedrigere Dichte als „das böse LDL“. Aber weder HDL noch LDL sind „gut“ oder „böse“.

In Kooperation mit:



www.bundesverband-pt.de



www.vapt.de



www.gluckerkolleg.de



www.personalfitness.de



www.premium-personal-trainer.com



www.sptv.ch

Benötigen die Körperzellen mehr Cholesterin, schickt die Leber mehr LDL-Schiffchen mit Baumaterial (Cholesterin) zu den Zellwänden. Sind diese voll, können HDL-Schiffchen die „nackten“ Cholesterinpassagiere an Bord nehmen und zur Leber zurückbringen.

So können sie nicht oxidieren und an den Arterienwänden Entzündungen auslösen. Vernarbungen und anlagern- de Cholesterine bilden dann Schaumzellen, die den Durchmesser der Blutgefäße reduzieren. Bei einem schlechten LDL-HDL-Verhältnis klingeln bei jedem Hausarzt die Alarmglocken, was den berühmten Lipidsenkerver- schreibungsreflex auslöst.

Unser Feind: Stress

Ohne Cholesterin in der Zellmembran können wichtige Signale nicht in die Zelle weitergeleitet werden. Dennoch sollte bei hohen Cholesterinwerten immer nach dem Warum gefragt werden. Der Körper hat einen Grund, den Spiegel hochzuschrauben. Wenn es keine genetische Ursache gibt, handelt es sich in der Regel um chronischen Stress. Unsere Stresshormone bestehen zum größten Teil aus Cholesterin. Die steigenden Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Depressionen und Burnout zeigen, dass wir in unserem psychoemotionalen Reizklima (Jobstress, Termindruck, Überforderung etc.) offenbar mehr Cholesterin benötigen, nicht weniger! Eine medikamentöse Senkung in akuten Stressphasen wäre sprichwörtlich tödlich.

Die Industrie greift ein

Die Hypothese, dass Cholesterin Arteriosklerose auslöst, basiert auf wissenschaftlichem Treibsand. Dennoch hat es die Pharmaindustrie geschafft, Lipidsenker zum Heilsbringer für die Bevölkerung aufzubauen. 2012 wurden weltweit circa 15 Milliarden US-Dollar in die Kassen der Pharmagiganten gespült. Dabei deuten neue Studien immer mehr auf genau das Gegenteil hin: Auf Dauer scheinen Lipidsenker nämlich das Risiko für Depressionen und Krebs zu erhöhen – nur allzu logisch, wenn der Baustoff für das entzündungshemmende Hormon Cortisol fehlt. Ohne Cortisol ist die Tür für Krankheiten weit offen.

Gemäß der industrienahen Deutschen Lipid-Liga sollen wir neben Cholesterinsenkenern lieber auf eine cholesterin- arme Ernährung achten.

Cholesterin und Ernährung

Neben Fleisch, Innereien und fettreichen Lebensmitteln steht das Ei ganz oben auf der Liste der Bösewichte – und das, obwohl wir wissenschaftlich längst wissen, dass Nahrung kaum Einfluss auf den Cholesterinspiegel hat. Wieso sollten wir auch auf Lebensmittel verzichten, die die Menschheit weit über die Steinzeit zurückliegend häufig, wenn nicht gar täglich gegessen hat? Seit Einführung von Ackerbau und Viehzucht vor etwa 10.000 Jahren fällt Folgendes auf:

- Die Gesamtfettzufuhr ist gestiegen, die gesundheitsförderliche Omega-3-Fett-Zufuhr (Fisch, Pflanzenöl) ist gesunken.

- Transfettsäuren entstehen bei der industriellen Härtung, z.B. von Müsli- oder Schokoladenriegel. Leider hat unser Organismus noch keine Strategie entwickelt, diese künstlichen Fettungetüme sinnvoll zu verstoffwechseln. Sie lagern sich in Zellwände ein und verdrängen nützliche Cholesterine und wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Das Frühstücksei

Was hat das alles nun mit unserem geliebten Frühstücksei zu tun? Eier enthalten, außer Vitamin C, alle wichtigen Vitamine, essentielle Aminosäuren und Mineralstoffe. Mit durchschnittlich 12 g Protein und 11 g Fett eignet sich das Ei hervorragend im Rahmen aller Low-Carb-Diäten, die

CHOLESTERIN

- ist wasserunlöslich und muss daher an Lipoproteine gebunden werden,
- leitet Signale an Zellen weiter,
- bildet Geschlechtshormone und
- ist die Grundsubstanz des Entzündungshemmers Cortisol.

einen nachweislich positiven Effekt auf Übergewicht, Diabetes Typ II und (wahrscheinlich) Alzheimer haben.

Doch was ist mit dem Cholesterin im Ei? Wenn wir viele Eier essen, reguliert die Leber die endogene Synthese runter, um in jeder Lebenssituation (Nahrungsmangel oder -überfluss) die Cholesterinwerte möglichst konstant zu halten.

Wesentlich interessanter bei der Beurteilung von tierischer Nahrung ist: Was haben die Hühner gefressen? Je nach Nahrung unterscheidet sich die Qualität von Hühnereiern dramatisch. Bei artgerechter Haltung fressen Hühner Pflanzen, Insekten, Würmer und Schnecken. Einige Bauern geben Algen und Leinsamen hinzu, um das Prädikat „Omega-3-Ei“ zu erhalten. Artgerecht gefütterte Hühner danken es uns mit Eiern, die deutlich mehr Mikronährstoffe wie Vitamin A, D, Beta-Carotin und 30% weniger Cholesterin und gesättigte Fettsäuren enthalten.

Unterm Strich: Iss so viel artgerecht produzierte Eier, wie du willst. Die Menge hat kaum einen Einfluss auf die Cholesterinwerte und damit auf das Herzinfarktrisiko. Infarkte entstehen durch Entzündungen in den Arterienwänden. Entzündungen entstehen wiederum, wenn zu viel proinflammatorischer Bauchspeck ansetzt, weniger als zweimal pro Woche Fisch gegessen wird und man sich täglich nicht mindestens 30 Minuten bewegt. Denn Bewegung ist das Anti-Entzündungs-Medikament Nr. 1 – und das Ei wäre hiermit endlich rehabilitiert!



Jens Freese | Sportwissenschaftler, klinischer Psycho-Neuro-Immunologe und wissenschaftlicher Direktor der Deutschen Trainer Akademie in Köln. Gründungsmitglied des BPT e.V., seit 14 Jahren ehrenamtliches Vorstandsmitglied, davon 8 Jahre Präsident. Neben diversen Lehrtätigkeiten berät er Menschen mit Multipler Sklerose, Diabetes, Krebs und anderen chronischen Zivilisationserkrankungen sowie Hochleistungssportler im Bereich Stoffwechsellung und Ernährungsoptimierung.