

Eier: Wie gesund sind die kleinen Kraftpakete?

Autor: [Miriam Funk, Medizinredakteurin und Physiotherapeutin](#)

Letzte Aktualisierung: 19. März 2021

Wenn Sie ein Ei essen, nehmen Sie viele wichtige Nährstoffe zu sich. Ein Hühnerei enthält vor allem wertvolles Eiweiß. Warum Eier außerdem gesund sind, was mit dem Cholesteringehalt ist, wie Sie die Salmonellengefahr reduzieren können und wie Sie frische Eier erkennen können.



Eier sind gesunde Nährstoffpakete und liefern einen wichtigen Beitrag zur Proteinversorgung.

Bild: AdobeStock

Nicht nur zu Ostern kochen regelmäßig Gerüchte hoch, Eier seien schädlich und trieben das ungesunde [Cholesterin](#) LDL in die Höhe. Dabei zählt das Ei zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Neben einer soliden Portion Fett (rund acht Gramm, vor allem im Dotter) liefert ein Ei vor allem Eiweiß (etwa neun Gramm), auch als [Proteine](#) bezeichnet. Der Eiweiß-Anteil im Ei ist so hoch, dass ein erwachsener Mensch mit einem einzigen Ei mehr als 15 Prozent seines täglichen Eiweißbedarfs abdecken kann.

Das Besondere an den in Eiern enthaltenen Proteinen ist die Tatsache, dass es für den menschlichen Körper ausgesprochen wertvoll ist. Denn der Organismus kann fast alle Bausteine der Eier-Proteine für den Aufbau körpereigener Proteine verwenden. Ernährungsexperten sprechen von einer hohen biologischen Wertigkeit der Nahrungsproteine im Ei.

Warum sind Eier so gesund?

Eier sind nicht nur Proteinlieferanten. Sie versorgen den Körper außerdem mit einer beachtlichen Menge an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. So finden sich unter der harten Schale mit Ausnahme von [Vitamin C](#) alle lebenswichtigen Vitamine. Mengenmäßig führt dabei das [Vitamin A](#) die Tabelle an. Es ist vor allem für die Funktion der Augen von Bedeutung. Aber auch die B-Vitamine, die der Körper zum Beispiel für die Funktion der Nervenzellen benötigt, kommen reichlich in jedem Hühnerei vor. Unter den Mineralstoffen sind [Kalzium](#), Phosphor, [Natrium](#) und [Eisen](#) mengenmäßig am stärksten vertreten.

- **Schützt und stärkt:** Eier sind perfekte Selen-Lieferanten. Das Spurenelement fängt freie Radikale ab und schützt so die Zellen. Außerdem sind Eier reich an [Folsäure](#) und Eiweiß. Das kräftigt Haut, Haare und Muskeln.
- **Fettsäuren fürs [Gehirn](#):** Fettsäuren sind lebenswichtig, der Mensch kann sie nicht selbst produzieren. Mit einem einzigen Ei pro Tag nimmt man genügend Fettsäuren auf, um die Gehirnzellen anzukurbeln, Denkvermögen und Konzentrations- sowie Merkfähigkeit zu aktivieren.
- **Eiweiß und Schwefel pflegen das Haar:** Kürzlich abgeschlossene Untersuchungen an einer amerikanischen Uni haben ergeben, dass die Eiweiß-Schwefel-Kombination im Dotter eine erstaunlich positive Wirkung auf das Haar zeigen. War es zuvor stumpf und brüchig, fühlt es sich bald weich und seidig an. Es glänzt und erscheint deutlich strapazierfähiger als ohne die Vitalstoffe.
- **[Lecithin](#) entgiftet:** Dieser von Natur aus in unseren Zellen produzierte Wirkstoff steckt auch im Ei. Lecithin stärkt die Zellmembran. Es verbessert die Abwehr und dient gleichzeitig der Aktivierung unserer Leber, denn es unterstützt den Entgiftungsprozess dieses Organs.
- **[Aminosäuren: So regeln sie unseren Stoffwechsel](#) helfen beim Abnehmen:** Der Energiegehalt von Eiern hängt von Größe und Gewicht ab. Durchschnittlich werden pro Hühnerei 80 Kalorien gerechnet. Die haben es allerdings in sich: Gekochte Eier machen nämlich schnell satt, und dieses Sättigungsgefühl hält lange an – günstig bei reduzierter Kost.

Bio-Eier sollten beim Kauf bevorzugt werden, denn Eier aus industrieller Haltung enthalten oft Rückstände von Medikamenten. Außerdem haben die Tiere in Bio-Betrieben deutlich mehr Auslauf.

Eier und Cholesterin

Neben Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen enthält ein Ei noch einen weiteren Nährstoff: Cholesterin. Grundsätzlich ist dieses Lipid (Fett) für den Körper unentbehrlich. Es ist zum Beispiel Baustein für die Körperzellen,

Ausgangspunkt für die Bildung bestimmter Hormone und Grundstoff für Gallensäure, die der Körper für die Verdauung von Fetten benötigt. Allerdings kann der Körper den größten Teil des Cholesterins selbst herstellen. Er ist also nur zu einem geringen Maße auf die Aufnahme von Nahrungscholesterin angewiesen.

Wegen ihres hohen Cholesteringehalts sind Eier bei vielen verpönt. Doch im richtigen Maß ist Cholesterin ein Stoff, den der Körper zum Leben braucht. Ärzte raten: Zwei bis drei Eier pro Woche sind selbst bei erhöhten Blutfettwerten unbedenklich.

Ein mittelgroßes Ei enthält etwa 250 bis 280 Milligramm Cholesterin. Das ist im Vergleich zu anderen Lebensmitteln eine ganze Menge. Ein Ei deckt bereits mehr als zwei Drittel der empfohlenen Cholesterinzufuhr von maximal 300 Milligramm pro Tag ab. Lange Jahre galt darum vorsichtshalber die inzwischen veraltete Empfehlung, nicht mehr als drei Eier pro Woche auf den Speiseplan zu setzen.

Allerdings ist unter Experten noch umstritten, inwieweit sich das Nahrungscholesterin in den Blutfettwerten niederschlägt. Ein bedeutendes Beratergremium in den USA hat seine Empfehlungen schon dementsprechend angepasst: Die Experten fanden nach eigenen Angaben in wissenschaftlichen Studien keine validen Argumente, um vor dem Eierkonsum zu warnen. Eine insgesamt ausgewogene Ernährung scheint deutlich wichtiger zu sein als der Eierkonsum im Speziellen.

Salmonellengefahr Eier?

Eier können mit [Salmonellen](#) belastet sein. Diese haften dann jedoch an der Schale an. Deshalb ist ein sorgsamer Umgang mit Eiern wichtig. Nach dem Aufschlagen eines rohen Eis sollten die Schale entsorgt und die Hände und der Arbeitsbereich gründlich gereinigt werden.

Lebensmittel, die mit rohen Eiern zubereitet werden, sollten noch am selben Tag verzehrt werden. Sie können auch für wenige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Eier werden am besten im Kühlschrank bei gleichbleibender Temperatur aufbewahrt. Um möglicherweise vorhandene Salmonellen nicht auf andere Lebensmittel zu übertragen, sollten sie in der Packung oder einer separaten Schale aufbewahrt werden.

Frische Eier erkennen

Eier schmecken am besten innerhalb der ersten drei bis fünf Tage. Um zu testen, wie frisch ein Ei wirklich ist, gibt es verschiedene Tests.

- **Schwimmttest:** Ei in ein Glas mit Wasser geben. Sinkt es flach auf den Boden, ist es frisch. Stellt es sich langsam auf, handelt es sich um ein Ei, das etwa zwei bis drei Wochen alt ist. Schwimmt das Ei oben, ist es älter als vier Wochen. Grund dafür ist eine Luftkammer im Ei, die sich mit der Zeit vergrößert.
Aufschlagprobe: Wird ein Ei aufgeschlagen, sind Eiweiß und Dotter bei einem frischen Ei deutlich nach oben gewölbt, bei einem älteren Ei hingegen flach.

Rezept: Pochiertes Ei

Eier sind sehr vielseitig. Eine Alternative zum gekochten Ei ist ein pochiertes Ei. Das ist ganz leicht, das Ei wird ohne Schale in Wasser gekocht. Für ein pochiertes Ei sollten nur frische Eier verwendet werden.

Dafür einen Topf mit Wasser und einem Schuss Essig zum Kochen bringen. Die Temperatur runterdrehen, sodass es nicht mehr sprudelnd kocht. Das Ei in eine kleine Schüssel aufschlagen. Mit einem Kochlöffelstiel im Wasser rühren, sodass ein kleiner Strudel entsteht. Darin das Ei aus der Schüssel vorsichtig gleiten lassen. Je nach gewünschter Konsistenz drei bis vier Minuten im Wasser ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausheben. Schmeckt sehr gut auf Brot oder Salat.

Quellen

- Online-Informationen der Dienstleistungszentren Ländlicher Raum Rheinland-Pfalz: Das Ei - ein geniales Lebensmittel: <https://www.dlr.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/2eca2af4a2290c7fc1256e8b005161c9/0ce01be04972cca5c12576ee0057bac7?OpenDocument> (Abruf: 03/2021)
- Online-Informationen der Deutschen Herzstiftung: Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?: <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin> (Abruf: 03/2021)
- www.lifeline.de