



Heute sind in vielen Nahrungsmitteln Eier enthalten. Wir betrachten Eier als sehr gesund. Eier enthalten alles, was wir Menschen für ein gesundes Leben brauchen. Stimmt das?

Nö, natürlich nicht. Das erzählt uns die Eierindustrie und Volleppen von Ernährungsberatern.

Der Verzehr von Eiern erhöht das Risiko für die Gesamtmortalität und die Sterblichkeit an Herz-Kreislaufkrankungen. Das ist das Ergebnis einer im Fachmagazin *European Journal of Nutrition* veröffentlichten Studie. Die Forscher verglichen den Eierkonsum mit dem Sterberisiko bei 20.562 Teilnehmern ohne Krebs- oder Herzerkrankung. Nach durchschnittlich 8,2 Jahren wiesen diejenigen, die mehr als vier Eier pro Woche verzehrten, ein höheres Risiko auf, an allen Ursachen, an Herzkrankheiten und an Krebs zu sterben, als diejenigen, die keine Eier oder ein Ei pro Woche verzehrten. Ein moderaterer Verzehr von zwei bis vier

Eiern pro Woche erhöhte das Risiko für Krebssterblichkeit und Sterblichkeit an allen Ursachen und Herzkrankheiten um 22 % bzw. 43 %. Bei Teilnehmern mit Bluthochdruck und Hyperlipidämie erhöhte sich das Sterberisiko schon bei dem Verzehr von einem Ei pro Woche. Mehr Cholesterin in der Nahrung und ein höherer Gesamtcholesterinwert aus der Aufnahme von Eiern waren für das erhöhte Mortalitätsrisiko verantwortlich. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Ernährungsrichtlinien vom Eierkonsum abraten sollten, dies gilt insbesondere für Hochrisikopersonen mit Bluthochdruck und Hyperlipidämie.

Referenz: Ruggiero E, Di Castelnuovo A, Costanzo S, et al. Egg consumption and risk of all-cause and cause-specific mortality in an Italian adult population. Eur J Nutr. Published online March 24, 2021. doi: 10.1007/s00394-021-02536-w

Wir konnten bereits im Jahr 2004 mit unseren Diabetes-Klienten feststellen, **dass ein bis zwei Eier in der Woche den Blutzuckerwert erhöhen - messbar, also jeder kann das selber prüfen.** Für das brauchen wir keine Forscher und wissenschaftliche Arbeiten. Und doch wurde Jahre später in einer Studie unsere Aussage bestätigt.