

einfach besser essen Podcast vom 31.03.2024 Wie viele Eier darf man essen?

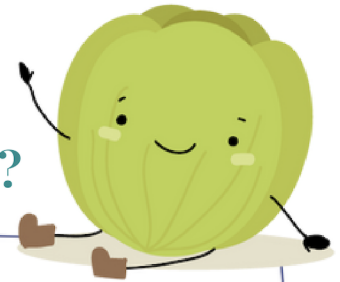
Eier und Cholesterin

- Eier schlecht für Cholesterin → Veraltete Meinung - stimmt nicht!
 - Basierte auf Studien, die zeigen, dass hohes Cholesterin ein Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen bringt und dann hat man einfach Lebensmittel mit viel Cholesterin - also Eier - gestrichen.
- Cholesterin ist aber sehr wichtig und wird vom Körper selbst hergestellt!
 - Deswegen: Nahrungscholesterin hat nur geringen Einfluss auf Blutcholesterin.



- Wovon wird Cholesterin dann beeinflusst?
 - Fett: Je mehr Fett man isst, desto mehr Cholesterin braucht der Körper.
 - Cholesterin ist ein Transportmittel für Fett im Blut (Fett im Blut kann man sich vorstellen wie Fett in Wasser → vermischt sich nicht und braucht das Cholesterin als Transportmittel).
 - Stress: Stresshormone werden aus Cholesterin gebildet.
- Wie senkt man Cholesterin?
 - Ballaststoffe → Cholesterin wird über die Gallenflüssigkeit in den Darm ausgeschüttet. Wenn es im Darm gebunden wird, kann es der Körper nicht wieder aufnehmen → das machen die Ballaststoffe.

Wie viele Eier darf man essen?

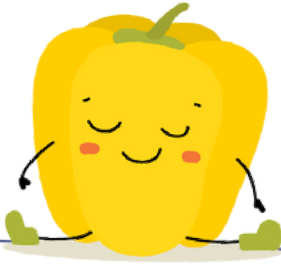


- DGE neuer Bericht: 1 Ei pro Woche.
 - ABER: nicht aus gesundheitlichen Gründen sondern aus Klimaschutzgründen!
(Neue Richtlinie steht außerdem in Kritik, weil die Diät, die die Basis für die Richtlinien bildet, zu Nährstoffmangel führt.)
- Harvard: 7 Eier pro Woche.
- NHS (UK): kein Limit.
- Bei den Angaben werden auch die "versteckten Eier" (Laibchen, Nudeln, Kuchen, etc.) mit eingerechnet.

Worauf muss ich beim Eierkauf achten?

- Haltung der Hühner
 - Käfig, Boden, Freiland oder Bio
 - Käfighaltung ist in Österreich verboten, aber nicht in verarbeiteten Produkten!
 - Muss auf den Eiern mit Ziffern angegeben werden!
(Bio = 0, Freiland = 1, Boden = 2, Käfig = 3)
 - Haltung verändert die Nährstoffzusammensetzung der Eier!
 - Je mehr Grünzeug, Würmer etc. ein Huhn bekommt, desto besser ist die Fettsäurezusammensetzung im Ei.
 - Mehr Omega 3 im Verhältnis zu Omega 6! = gut





Eier in der Ernährung:

- Eier sind tolle und hochwertige Lebensmittel!
 - Deswegen: Eier in einem normalen Ausmaß sind mehr als OK!
- Kostengünstiges und hochwertiges Eiweiß!
- Ca. 7 pro Woche (inkl. versteckte Eier) IMMER ok.
- Zubereitung ist wichtig!
 - Nicht zu hoch erhitzen → eher gekocht, gerührt, etc.
 - Cholesterin und Fette im Ei oxidieren → schädliche Stoffe entstehen.
- Osternbrauch: Eier pecken (Spitze wird auf Spitze geschlagen und Unterseite auf Unterseite und Ei, das nicht kaputt geht, gewinnt → geht so lange, bis es ein Gewinner-Ei am Tisch gibt) → viele angebrochene Eier und die müssen verspeist werden, weil sie nicht lange halten →

Rezept Eiersalat:



Wie man seinem Körper alle wichtigen Nährstoffe gibt und eine Mahlzeit so zusammensetzt, dass man abnimmt, obwohl man sich satt isst, erfährst du im Faustformel 3 S Abnehmprogramm.

Mit dem Rabattcode PODCAST2024 sparst du zusätzlich €80.

Mehr Infos zum Programm:

(<https://faustformel.com/faustformel-3-s/>)

