Und das Ei soll von uns sein?

Der Rat der Ernährungsgesellschaft, nur ein Ei pro Woche zu essen, „geht an der Lebenswirklichkeit vorbei“. Sagt ein Professor. Er erlaubt 3 Eier pro Woche. Na dann: Frohe Ostern///

Die armen Hasen sind wieder schuld: Der Volksbrauch schiebt ihnen bunte Eier unter, wo doch die Deutsche Gesllschaft für Ernährung nur noch ein Ei pro Woche empfiehlt. Finden wir etwas hasenfüßig, weil die Glaubenskongregation der Food-Apostel Ratschläge verkündet, die wissenschaftlich nicht haltbar sind. Sagt Professor Hans Hauner von der TU München. Die Süddeutsche Zeitung zitiert ihn mit dem Satz: „Die Empfehlung der DGE, nur ein Ei pro Woche zu essen, geht an der Lebenswirklichkeit vorbei.“ Drei Eier pro Woche seien ok, sagt der Professor. Selbst die Ernährungs-Erklärer von der DEG gestatten zu Ostern durchaus mehrere Eier. Teilten sie in einer Presseerklärung mit. Also alles im Dotter?

Es gibt, so Professor Karsten Köhler von der TU München, *weder* einen positiven noch negativen Einfluss des Eierkonsums auf das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. SZ-Autor Werner Bartens berichtet dazu ergänzend, dass der „relativ hohe Anteil an Cholesterin allenfalls zu einem diskreten Anstieg des Cholesterins im Blut führt“. Dafür seien Eier eine sehr gute Proteinquelle und enthalten mit Ausnahme von Vitamin C viele andere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, darunter auch Jod.

Also: Schlag ein Ei über die Ei-Abstinenzler. Und die Freude der Breitbrunner Gartenbau-Vorsitzenden Nadine Mattern, dass „viele junge Leute wieder Hühner im Garten halten“, wird nicht getrübt durch ein schlechtes Gewissen beim Eierverzehr. Es ist halt immer wieder ein Eiertanz um die richtige Ernährung.

Category

1. Gemeinde

Date
16/09/2025
Date Created
30/03/2024