



GalloSuisse Medienmitteilung, 12. Oktober 2018

Forum zum Welt-Ei-Tag 2018 am 12. Oktober in der Tonhalle St. Gallen

Eier enthalten alles für eine gute Entwicklung und ein gesundes Alter

Eier unterstützen das Muskelwachstum, verbessern die geistige Fitness und stärken das Immunsystem. Das erklärte die schottische Ernährungsberaterin Carrie Ruxton am Eier-Forum 2018 in St. Gallen. Eier zum Frühstück sättigen ausserdem langanhaltend und helfen so, das Körpergewicht zu kontrollieren. Das konnten die rund 160 Gäste vor Ort testen: GalloSuisse, die Vereinigung der Schweizer Eierproduzenten, servierte zum Start des Eier-Forums ein reichhaltiges Eier-Zmorge.

«Das Ei-Protein liefert alle Bausteine, sprich Aminosäuren, die der menschliche Körper benötigt», erklärte Carrie Ruxton, Doktorin der Ernährungswissenschaften, in der Tonhalle St. Gallen. Deshalb unterstützten Eier das Muskelwachstum und den Erhalt der Muskelmasse. Entsprechend seien Eier ein ideales Lebensmittel für Jung und Alt. Unterstützt werde der Aufbau von Muskelmasse sowie die funktionelle Fitness auch durch den hohen Gehalt an Leucin, das ist laut Ruxton speziell für ältere Menschen vorteilhaft. Denn Menschen mit einer gesunden Muskelmasse erleiden weniger Schlaganfälle und Stürze. Ausserdem sind Eier ein preiswertes Lebensmittel und erst noch einfach zu kochen und zu essen. «Für ältere Menschen ist es sehr einfach, Protein über Eier auszunehmen», meinte Carrie Ruxton zum Welt-Ei-Tag 2018.

Eier verbessern das Sättigungsgefühl

Unabhängig vom Alter sättigen Eier überdurchschnittlich gut und können dazu beitragen, über den Tag hinweg weniger zu essen. Wissenschaftliche Studien belegen diesen Effekt. «Er wird vor allem erzielt, wenn Eier zum Frühstück gegessen werden», betonte Carrie Ruxton. Eier in Kuchen und Dessert seien nicht gleich gut. Verantwortlich für den positiven Effekt ist der Mix an Aminosäuren im Ei. Er entspricht nicht nur den Bedürfnissen des Menschen, sondern stimuliert auch verschiedene Hormone im Körper.

Eier sind eine wertvolle Vitamin-Quelle

Zwei Eier liefern mehr als den Tages-Bedarf an Vitamin B₁₂ sowie andere B-Vitamine in grossen Mengen. Vitamin B₁₂ stärkt das Energieniveau und beugt so Müdigkeit und Erschöpfung vor. Eier tragen auch zur genügenden Versorgung mit Jod und Cholin bei, essentielle Mineralstoffe für die optimale Entwicklung während der Schwangerschaft. Ausserdem haben nur wenige Lebensmittel einen vergleichbaren Gehalt an Vitamin D. Vitamin D stärkt die Knochen und das Immunsystem.

Cholesterin ist kein Grund, auf Eier zu verzichten

Anders als lange gelehrt, gibt es keinen Zusammenhang zwischen dem Risiko von Herzerkrankungen und dem Eier-Konsum. «Eier als gefährlich für das Herz zu bezeichnen, ist längst überholt», betonte Carrie Ruxton. Für gesunde Menschen gebe es keinen Grund, den Eier-Konsum einzuschränken. Sie ist überzeugt, dass die Wissenschaft in den kommenden Jahren noch mehr herausfinden wird über die gesundheitlichen Vorteile von Vitamin D, Cholin und Jod im Ei.

Das ist in 100 Gramm Ei enthalten

100 Gramm Ei* enthalten 11,9 Gramm Protein mit allen essentiellen Aminosäuren in einem optimalen Mix, 10,9 Gramm Fett sowie 18 lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Die Fettsäuren im Ei sind zu 71 Prozent ungesättigt, also vom gesünderen Typ und gut für die Herzgesundheit. Ausser Vitamin C enthalten Eier alle essentiellen Vitamine; Vitamin D, B₁₂ sowie andere B-Vitamine in grossen Mengen. Und das bei nur 142 Kalorien. Der Cholesteringehalt im Ei dagegen hat keinen Zusammenhang mit dem Cholesterinspiegel im Blut. Für gesunde Menschen gibt es keinen Grund, den Eier-Konsum einzuschränken.

*100 Gramm essbarer Anteil entspricht zwei mittelgrossen, frischen Hühnereiern | Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank

Fotos zum Event, zur Kampagne und zur Eierproduktion können Sie herunterladen unter www.gallosuisse.ch/medien .

Rückfragen:

Daniel Würzler, Leiter Marketing GalloSuisse, M: 079 643 82 77

Edith Nüssli, Generalsekretärin GalloSuisse, M: 077 442 16 38

Im GalloSuisse, der Vereinigung der Schweizer Eierproduzenten, sind knapp 500 Betriebe mit Lege- und Aufzuchthennen zusammengeschlossen. Ziel ist, eine Legehennen-Haltung zu fördern, die ihre Verantwortung gegenüber Mensch, Tier und Umwelt wahrnimmt. Gemeinsam mit seinen Sektionen setzt sich GalloSuisse für faire Rahmenbedingungen im Eiermarkt ein und vertritt die Interessen der Produzenten auf politischer Ebene. Mehr erfahren: www.gallosuisse.ch