

Ei, Ei, Ei !

Das Ei als Lebenselixier und Heilmittel

- Das Ei ist wohl **das perfekte Lebensmittel** schlechthin - es enthält alle notwendigen Nährstoffe, damit ein Lebewesen sich gesund entwickeln kann. Sein Eiweiss wird sogar besser von uns aufgenommen (48,5%) als dasjenige von Fleisch (30%) oder von Pflanzen (15-17%).
- Deshalb bezeichnet man die **biologische Wertigkeit des Eis mit 100%**. Kombiniert man 600g Kartoffeln mit einem Ei, steigt die biologische Wertigkeit auf 136. Für Patienten mit einer schwachen Leberfunktion ist diese Kombination wichtig, weil so weniger Ammoniak entsteht.
- Das Eiweiss wird im Magen und im Dünndarm in einzelne Aminosäuren aufgespalten, ins Blut aufgenommen und in die Leber transportiert, wo es zu Körpereiwiss zusammengesetzt wird. Abbauprodukte von Eiweiss sind das gefährliche Homocystein und Ammoniak. Ammoniak wird in Harnstoff umgewandelt und mit dem Urin ausgeschieden.
- Die bei der Verdauung entstehenden **Eipeptide** wirken als Blutdruckseker, Entzündungshemmer und Antioxidantien. Zudem helfen sie bei der **Entgiftung**, z.B. von Alkohol, da sie viel Cystein enthalten.
- Ein wichtiger Nährstoff im Eigelb ist das **Lezithin** (gr. lektos = Eigelb). Von diesen Phospholipiden ist das Phosphatid**cholin** das wichtigste, da es die Zellmembranen reparieren kann. Das ist vor allem für **Gehirn und Nerven** wichtig. Eilezithin enthält zu 73% Phosphatidcholin, Soja-Lezithin hingegen nur 30%. Cholin hilft das gefährliche Homocystein zu entgiften.
- Mit Eiern nimmt man leichter ab. Vor allem ist hier das **sättigende Eierfrühstück** zu empfehlen. Das Eiprotein hält das Hungerhormon Ghrelin lange in Schach, so nimmt man weniger Kalorien zu sich.
- Mit Eiern zum Frühstück haben Sie **niedrigere Entzündungswerte** als mit Haferflocken mit Milch. Der gelbe Farbstoff **Lutein** schützt das Auge, d.h. die in der Netzhautmitte gelegene Macula lutea (gelber Fleck) vor schädlichen UV-Strahlen. Tipp: Spiegelei mit Spinat für den Durchblick!

Literatur:

- Reglin, Felicitas. Das Ei - Lebenselixier und Heilmittel. Reglin Verlag Köln 2015.