

KLINISCHE ERNÄHRUNG

## Täglich mindestens ein Ei für die Gesundheit!



Eier gehören zu einem gesunden Ernährungsmuster. Um den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit zu verstehen, werden Ernährungsmuster untersucht, wobei die Forschung nicht mehr einzelne Nährstoffe oder Lebensmittel fokussiert. Ein günstiges Ernährungsmuster ist zum Beispiel die traditionelle mediterrane Ernährung. Je mehr sich jemand im jungen und mittleren Alter an diese Ernährungsform hält, umso weniger treten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tumorerkrankungen oder Demenz auf.

### Warum sind Eier für ältere Personen besonders geeignet?

Dafür gibt es viele Gründe, etwa die einfache Zubereitung, die weiche Konsistenz und der Proteingehalt. Leider werden Eier wegen des hohen Cholesteringehaltes häufig gemieden. Allerdings zeigen Studien, dass das Nahrungscholesterin kaum einen Einfluss auf das vom Körper selbst produzierte Cholesterin hat. Und ein tiefer Cholesterinwert im Alter wird sogar mit einer erhöhten Sterblichkeit in Verbindung gebracht.

### Welche Eierspeisen sind für unsere Patienten im Angebot?

Bei unseren Menülinien Compact und Fit kann abends eine Französische Omelette gewählt werden. Weiter finden sich Eier in «versteckter» Form in Wähen, Aufläufen und Desserts. Aktuell prüfen wir, ob das Angebot an Eierspeisen erweitert werden kann, zum Beispiel durch hart gekochte Eier, Spiegeleier und weiche Eier.

### Wie viel Protein steckt in einer Omelette?

In kaum einem Lebensmittel stecken so viele wertvolle Nährstoffe wie im Ei. Neben hochwertigem Protein enthält es alle Mineralstoffe und Vitamine ausser Vitamin C. Eine Französische Omelette aus zwei bis drei Eiern (12–18 g Protein) liefert einen wesentlichen Anteil des Proteinbedarfs:

Altersgruppe	Bedarf pro kg Körpergewicht	Tagesbedarf Protein (z. B. bei 60 kg)	Bedarfsdeckung mit zwei bis drei Eiern
Junge Erwachsene	0.8 g	48 g	25–35 %
Senioren	1.0–1.2 g	60–70 g	15–25 %
Ältere Patienten	1.2–1.5 g	70–100 g	10–20 %

Ausserdem liefern zwei bis drei Eier einen relevanten Anteil (>20%) für die Versorgung von Vitamin A, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Niacin (Vitamin B<sub>3</sub>), Pantothersäure, Biotin, Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin E, Vitamin K, Phosphor, Iod, Eisen, Zink und Selen.

### Haben Sie noch weitere Fragen?

Schreiben Sie mir: Dr. Caroline Kiss, Leiterin Klinische Ernährung ([caroline.kiss@felixplatter.ch](mailto:caroline.kiss@felixplatter.ch))

Die Klinische Ernährung umfasst alle Fragestellungen rund um die Ernährung sowie Prävention und Therapie.

#### Referenzen

- De Groot L. Nutritional issues for older adults: addressing degenerative ageing with long-term studies. Proc Nutr Soc 2016
- Van den Hevel E. Could eggs help increase dietary protein intake in older adults? J Nutr Gerontol Geriatrics 2018
- Griffin B. Eggs: good or bad? Proc Nutr Society 2016
- DACH-Referenzwerte, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung; [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)
- Schweizer Nährwertdatenbank, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV); [naehwertdaten.ch](http://naehwertdaten.ch) und [Nährwertrechner](http://naehwertrechner.naehwertrechner.de)