



Keine Angst vor dem Osterei

DGFF Lipid-Liga relativiert Cholesteringefahr an den Feiertagen

München, März 2010 – Schluss mit dem Schreckgespenst Cholesterin an Ostern: „In Maßen genossen, sind Eier gesund. Niemand muss Angst haben, dass sich der Verzehr einiger Oster-eier negativ auf den Cholesterinspiegel und damit auf Herz und Gefäße auswirkt“, sagt Professor Achim Weizel, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. Ein Ei mittlerer Größe enthält etwa 220 Milligramm Cholesterin, aber auch Vitamin D, B und K, Mineralstoffe, Jod und viel Eiweiß. Auch Menschen mit bereits erhöhten Werten dürften an den Feiertagen einige Eier essen. „Insgesamt gilt es, weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen wie Rauchen oder Übergewicht gering zu halten“, so Weizel weiter.

Cholesterin ist lebensnotwendig

Cholesterin ist kein Gift, sondern eine lebensnotwendige Substanz, ein wichtiger Bestandteil der Zellwände. Es dient als Grundstoff zur Produktion von Gallensäure, die wir für eine geregelte Fettverdauung benötigen. Es ist Ausgangssubstanz für die Bildung vieler Hormone und die Vorstufe des Vitamin C und es ist wichtig für die Stimmung.

Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V., Waldklausenweg 20, 81377 München, Tel.: 089 / 719 10 01, Fax: 089 / 714 26 87, e-Mail: info@lipid-liga.de, Internet: www.lipid-liga.de.

Presse-Ansprechpartner für Fragen, Interviewwünsche, Fotomaterial: Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Heidi Willmann, Schlossstr. 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 25 54, h.willmann@gespraechsstoff.com, www.gespraechsstoff.com.