

Verstopfung:

Bei Ostereiern geht weich vor hart

Hart gekochte Eier können die Verdauung lahm legen

Lörrach, 19. März 2003 – Wenn die Verdauung über die Ostertage streikt, dann waren wahrscheinlich zu viele hart gekochte Eier im Körbchen: Vollständig geronnenes Eiweiß ist für den Darm nur schwer zu spalten und bindet viel Wasser. Die mögliche Folge: Verstopfung. Weich gekochte Eier haben den gegenteiligen Effekt. Das in ihnen enthaltene Lezithin erleichtert die Fettverdauung und fördert den Transport des Nahrungsbreis.

Das Gesundeste im Osterkörbchen sind die hart gekochten Eier. Einerseits. Eier enthalten viel hochwertiges Eiweiß, dafür wenig Kalorien. Und neueste Untersuchungen belegen, dass selbst zwei Eier am Tag keinerlei Auswirkung auf einen normalen Cholesterinspiegel haben. Andererseits müssen Ostereier lange haltbar bleiben und werden deshalb besonders lange gekocht. Doch ob ein Ei die Verdauung ankurbelt oder aber sie lahm legt, steht im direkten Verhältnis zu seiner Kochzeit. Bleibt das Ei unter vier Minuten im Topf, hat der Osterhase ein bekömmliche Gabe gebracht. Das klassische Osterei aber, das acht Minuten und länger gekocht wird, ist für Personen mit Verstopfung ungeeignet.

Denn am vollständig geronnenen, schnittfesten Eiweiß muss der Darm sich regelrecht abrackern, um es aufzuspalten. Und: Je fester das Eiweiß, desto mehr Wasser bindet es bei dieser Prozedur an sich - Wasser, das dem Darm für die Verdauung nicht mehr zur Verfügung steht. Der Nahrungsbrei verhärtet sich und lässt sich nur schwer durch den Verdauungstrakt transportieren.

Aus dem weichen Ei hingegen kann der Darm besser auf den Verdauungshelfer Lezithin zugreifen. Lezithin erleichtert die Verdauung selbst unbedenklicher Fette wie Schmalz oder Kokosfett und ist deshalb ein guter Verbündeter gegen die schwere Osterkost.

Übrigens: Auch weich gekochte Eier bleiben außerhalb des Kühlschranks vier bis fünf Tage frisch, wenn sie in Wasser mit einem Schuss Essig gekocht wurden.

1.882 Zeichen (mit Leerzeichen, ohne Überschriften)