



Spargel – Schlankes Gemüse für einen gesunden Körper? Teil 2

21. Mai 2013 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Blogger: Holger Gugg**, **Sportnahrung**

Gefällt mir Fabian Maresch gefällt das.

1



Liebe BLOG-Leserinnen und -Leser, Liebe PEAK-Kundinnen und -Kunden,

in Teil 1 meines BLOG 2-Teilers habe ich das Gemüse Spargel vorgestellt und Einiges zur Pflanze selbst sowie dem Anbau erläutert. Wer Teil 1 gelesen hat, weiß jetzt auch, was es beim Kauf, bei der häuslichen Lagerung und bei der Zubereitung ankommt. Auch die Inhaltsstoffe im Spargel habe ich beschrieben und einen Vergleich mit einigen Darreichungsformen des Spargels angestellt.

Spargel – Schlankes Gemüse für einen gesunden Körper? Teil 1

In Teil 2 möchte ich nun noch etwas hinter die Kulissen des Spargels sehen und mich mit einigen Mythen befassen, die um dieses Gemüse kursieren.

Viel Spaß bei meinen Ausführungen.

Spargel und der Mythos vom riechenden Urin

Nichts ist bei Spargel derart vielfältig untersucht und diskutiert, wie die Tatsache, dass nach dem Verzehr von Spargel bei bestimmten Personen der Urin einen spargelähnlichen Geruch aufweist, während andere Personen keine Geruchsbildung feststellen. Trotz vielfacher Diskussionen und Untersuchungen findet sich eine Reihe von Theorien:

1.

Theorie 1 besagt, dass Personen mit Spargelgeruch im Urin an einer Stoffwechselkrankheit leiden.

Diese Theorie kann als „Verschwörungstheorie“ behandelt werden. Es finden sich keine Zusammenhänge zwischen riechendem Urin nach Spargelkonsum und Anzeichen von Krankheiten oder Vergiftungen.

2.

Theorie 2 britischer Wissenschaftler besagt, dass der Urin wohl bei allen Menschen nach dem Spargelkonsum riecht, jedoch nur 22% aller Personen dies geruchlich wahrnehmen können. Diese Theorie wurde in früheren Studien bereits widerlegt und in aktuelleren Arbeiten nun teilweise doch wieder bestätigt. Es herrscht Unklarheit.

3.

Theorie 3 besagt, dass manche Menschen über Enzyme verfügen, welches die in Spargel enthaltene Asparaginsäure (Aromastoff) zu spalten vermag. Diejenigen, die über das Enzym verfügen, scheiden mit dem Urin das stark riechende schwefelhaltige Produkt dieses Enzymschritts, nämlich Methylmarcaptan, aus. Personen die NICHT über das entsprechende Enzym verfügen, bauen Asparaginsäure nicht ab, folglich tritt auch keine Geruchsbildung ein. Diese Theorie basiert auf einer falschen Interpretation. Bei **Asparaginsäure** handelt es sich nicht um eine schwefelhaltige Substanz, folglich können auch seine Abbauprodukte nicht schwefelhaltig sein. Zudem ist Asparagin selbst auch geruchlos.

4.

Theorie 4 führt den Geruch auf eine unterschiedliche Verstoffwechslung von Schwefelstoffen wie z.B. „1,2-Dithiol“, Asparagussäure oder „1,2-Dithiolan-4-carbonsäuremethylester“ zurück, die in Spargel enthalten sind. Sie sind beim Verzehr für das spargeltypische Aroma verantwortlich.

Nicht wie bei Theorie 3 Asparagin, sondern Asparagussäure scheint also eine der Ausgangssubstanzen für riechenden Urin im Spargel zu sein. Nun ist es wiederum die Gegenwart von Enzymen, welche für die Umwandlung der oben genannten Substanzen in das bereits genannte Methylmarcaptan verantwortlich ist. Verfügen wir über diese Enzyme, findet eine Geruchbildung statt, wenn nein, dann eben nicht.

Fazit:

Viele Theorien führen letztlich doch zur letztgenannten, sehr wahrscheinlichen Aussage. Wichtig ist es zu wissen, dass Spargelgeruch im Urin nichts mit Krankheit oder Vergiftungserscheinungen zu tun hat.

Spargel und der Mythos vom entwässernden (diuretischen) Effekt

Von Spargel wird behauptet, dass er, besonders durch das enthaltene Asparagin (eine **Aminosäure**), in der Lage ist, die Zelltätigkeit der Nieren zu erhöhen und damit für einen diuretischen Effekt zu sorgen. Asparagin findet sich vor allem in grünem Spargel. Neben Asparagin sollen auch das in Spargel enthaltene Kalium und einige enthaltene Saponine für einen harntreibenden Effekt sorgen.

Viele vermuten den harntreibenden Effekt, da man meist kurz nach dem Konsum von Spargel zur Toilette muss. Wenn der Urin dann auch noch den typischen Spargel-Geruch mit sich bringt ist die Sache doch klar!? Außerdem ist Spargel seit vielen Jahren besonders in der Naturheilkunde als harntreibende Pflanze im Einsatz.

Richtig?

Was den wissenschaftlichen Standpunkt anbelangt, gibt es dennoch kaum Belege für eine diuretische Wirkung, die darüber hinausgeht, was der Spargel selbst an Flüssigkeit liefert (nämlich über 90% des Eigengewichts). Die wenigen vorhandenen Studien zu diesem Thema zeigen keine signifikante diuretische Wirkung.

Zudem findest du die hauptsächlich aktiv wirkende Substanz, nämlich Asparagin, in doppelter Menge pro 100g in Erdbeeren, was bedeuten würde, dass von ihr ein weitaus höheres diuretisches Potential ausgehen müsste und wir eher Erdbeer-Extrakt statt Spargel-Extrakt zur Diurese einsetzen sollten.

Fazit:

Glaubt man der Naturheilkunde, so verfügt Spargel über diuretische Wirkungen. Die Wissenschaft ist sich diesbezüglich weit weniger einig als beispielsweise beim Extrakt der Brennnessel. Hier zeigen klinische Studien, anders als bei Spargel, den diuretischen Effekt eindeutig und signifikant, weshalb ich im Zweifelsfalle und bei Bedarf einer diuretischen Hilfe hier eher auf Brennnessel-Extrakte setzen würde.

Spargel und der Mythos von Entschlackung und Entgiftung

Entschlackung

Der Begriff Entschlackung wird gerne dafür verwendet, Produkte und Behandlungen aus der alternativen Medizin zu bewerben. Es handelt sich um Maßnahmen, die Giftstoffe und schädliche Stoffwechselprodukte aus dem Körper entfernen sollen. Die Maßnahmen werden allgemein als „ausleitende Verfahren“ betitelt, zu denen beispielsweise Fastenkuren, Schwitzkuren, die Verwendung von Abführmitteln oder eben die Einnahme bestimmter Extrakte wie Spargel-Extrakt gehört.

Für die nachgesagte Wirksamkeit all dieser Verfahren gibt es keinerlei Nachweise. Oftmals beruhen Behandlungserfolge auf einem Placebo-Effekt. Als unterstützendes Beispiel ist zu nennen, dass bei einer Fastenkur die Schadstoffbelastung im Blut sogar ansteigt.

Fazit:

Der Begriff „entschlackend“ ist wahrscheinlich mehr eine werbewirksame Aussage als ein tatsächlich wirkungsvoller Vorgang. Entschlackungskuren kann man sich meiner Meinung nach sparen, wenn man generell einen gesunden Lebensstil pflegt, der aus guter Ernährung und genügend Bewegung besteht.

Entgiftung

Der Begriff Entgiftung wird in der alternativen Medizin gerne in Zusammenhang mit dem Begriff Entschlackung verwendet, was bedeutet, dass hier Ähnliches gilt.

Beide Vorgänge sind bei Spargel stark an den vermeintlich diuretischen Effekt gekoppelt, da behauptet wird, dass durch die vermehrte Harnausscheidung auch vermehrt Gift- und Schlackenstoffe, die sog. Stoffwechselendprodukte, ausgeschieden werden.

Auch in Spargel enthaltene sekundäre Pflanzenstoffe wie Saponine, Flavone und Glykoside sollen „entgiften“ und Schadstoffe wie Schwermetalle aus dem Körper ausspülen.

Über Asparagin gibt es Aussagen, wonach es den Körper von körperfremden Stoffen befreien kann und somit eine Art „blutreinigenden“ Effekt hat. Hierzu fehlt jedoch eine konkrete Datenlage.

Spargel liefert natürliches Glutathion und vermag so den endogenen Spiegel zu erhöhen. Glutathion zeigt antioxidative Wirkung und unterstützt die Leber bei Entgiftungsvorgängen.

Auch sollen, einer Studie des Institute of Medical Science and Jeju National University in Südkorea nach, bestimmte in Spargel enthaltene Aminosäuren und Mineralstoffe dabei helfen, Leberzellen vor toxischen Schäden durch Alkohol zu schützen.

Fazit:

Wenn im Internet und in der Boulevardpresse von Entgiftung und Entschlackung die Rede ist, sollte dies nicht überbewertet werden. Was Spargel anbelangt, würde ich die Aussage einer leberunterstützenden Eigenschaft aufgrund bestimmter Inhaltsstoffe zugestehen. Da die Leber tatsächlich unser Entgiftungsorgan ist, kann man dies evtl. sogar eine „indirekte“ Entgiftungsfunktion nennen. Zu mehr möchte ich mich an dieser Stelle trotz unzähliger positiver Meldungen zu diesem Thema nicht hinreißen lassen.



Spargel und Gesundheit

Bluthochdruck

An der Universität in Freiburg fand eine Studie zur Verwendung von Spargelextrakten des Spargel-Wurzelstocks an hypertonen Personen statt (erhöhter Blutdruck). Bereits nach 4-6 Wochen konnte ein Rückgang des Blutdrucks bei den meisten Probanden festgestellt werden. Mit der Reduzierung des Blutdrucks ging auch das Körpergewicht zurück.

Die Forscher vermuten ähnliche Wirkung auch beim Verzehr von frisch geernteten Spargelsprossen.

Ein Rückgang des Blutdrucks lässt sich womöglich auf eine Umverteilung der Wasserbestände aufgrund des günstigen Na/Ka-Verhältnisses bei Spargel zurückführen. Wie eben bereits ausgeführt ist fraglich, ob diuretische Effekte ihren Teil ebenso dazu beitragen.

Fazit:

Spargel kann für die Herzgesundheit förderlich sein.



Nieren, Harnwege und Harnsäure

Was dies anbelangt, muss man Spargel etwas differenziert betrachten.

Einerseits kann Spargel bei chronischen Infektionen der Harnwege oder einer Reizblase helfen und sogar Harnsäurekristalle aus den Nieren, der Muskulatur und der Blase auslösen.

Andererseits sind in Spargel enthaltene Saponine dafür bekannt, die Nieren empfindlich zu reizen. Personen mit der Neigung zur Ausbildung von Nierensteinen oder chronisch nierenkranke Personen sollten Spargel daher mit Vorsicht genießen. Auch wer erhöhte Harnsäurewerte hat, muss mit Spargel vorsichtig sein, da sein Gehalt an Purinen mit etwa 10mg/100g relativ hoch ist, zumindest für ein Gemüse.

Fazit:

Für nierengesunde Personen kann der Verzehr von Spargel Einiges mit sich bringen. Die nierenkranken Personen müssen vorsichtig sein.

Sonstige Spargel-Wirkungen

Einer Studie der Rutgers University in New Jersey zur Folge sind in Spargel enthaltene Saponine dazu in der Lage, das Wachstum menschlicher Leukämiezellen einzudämmen.

Dank antiviraler, antifungaler Substanzen in Spargel wird er in der heute noch gerne zur Senkung von Fieber verwendet.

Früher verwendete man Spargel zur Entzündungshemmung, als Verhütungsmittel, aber auch als Lustmacher für den Mann.

Anmerkung:

Die letztgenannten Wirkungen werde ich nicht weiter kommentieren. Sie stammen teils aus alter Literatur oder oben aus der Krebsforschung und sind von daher für den „normalen“ Leser wahrscheinlich eher weniger von Bedeutung.

Spargel und Diät

Nachdem wir nun so ziemlich alles von Spargel wissen, möchte ich abschließend noch kurz die praktischen Vorteile von Spargel für eine **Diät** im Sinne einer angestrebten Reduktion des Körpergewichts / Körperfettgehalts erläutern.

Als Erstes ist Spargel eine gute Möglichkeit, wenigen Kalorien mit einer hohen Essensmenge aufzunehmen. In einer Diät reduziert sich logischerweise die Kalorienaufnahme, was aber nicht bedeuten muss, dass automatisch auch weniger gegessen werden muss. Durch gezieltes Umschwenken von Lebensmitteln mit hoher Kaloriendichte auf Lebensmittel mit niedriger Kaloriendichte kann man lange essen, den Magen gut füllen und damit zumindest die Mechanorezeptoren des Magens ansprechen, die wiederum eine Sättigung signalisieren. Hierzu eignet sich Spargel hervorragend.

Als Zweites verbessert man mit Spargel in der Diät automatisch die Aufnahme von Flüssigkeit. Ausreichend Flüssigkeit ist ein Muss für eine gut funktionierende Diätmaßnahme.

Da Spargel kaum Kohlenhydrate enthält, bzw. einen sehr niedrigen glykämischen Index besitzt, ist mit seinem Verzehr auch bei größeren Mengen keine nennenswerte Erhöhung des Insulinaufkommens zu erwarten. Insulin hat in der Diät den Nachteil die Lipolyse zu bremsen und Fettsäuren eher in die die Adipozyten einzulagern als sie dort auszuschleusen.

Durch seinen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen trägt Spargel an der täglichen Versorgung mit Mikronährstoffen bei. Diäten führen oftmals dazu, dass sich gerade hier Mangelzustände einstellen.

Fazit:

Spargel eignet sich dank seiner Eigenschaften hervorragend für den Einsatz bei Diäten zur Körpergewichts/Körperfettreduktion.



Zusammenfassung

Um das Thema Spargel kursieren einige Mythen, die es galt in Teil 2 meines BLOGs etwas genauer unter die Lupe zu nehmen.

Als Erstes steht die Diskussion um den sagenumwobenen Spargelgeruch des Urins nach dem Spargelverzehr. Hierzu kann kurz und bündig gesagt werden, dass es sich um ein schwefelhaltiges Abbauprodukt handelt. Für diesen Abbau ist ein Enzym verantwortlich. Nur bei Personen, bei welchen das Enzym vorhanden ist, kann auch ein Spargelgeruch im Urin auftreten.

Was das Thema Spargel und diuretische Wirkung anbelangt, würde ich persönlich keine großen Stücke auf Spargel setzen. Die Gründe und Alternativen habe ich genannt.

Beim Thema Spargel für Entgiftungs- und Entschlackungskuren muss man mit einer gewissen Skepsis an die Sache herangehen. Vieles, das die Naturheilkunde verspricht, kann wissenschaftlich nicht untermauert werden. Festzuhalten gilt jedoch, dass es sicher nicht schlecht ist, Spargel zu essen.

Nierenkranke Menschen müssen mit Spargel aufgrund des relativ hohen Puringehalts vorsichtig sein.

Ansonsten kann ich Spargel für alle empfehlen, die in nächster Zeit eine Diät zur Reduktion des Körpergewichts / Körperfett planen. Hier lässt sich Spargel dank seiner Eigenschaften hervorragend in einen entsprechenden Diätplan integrieren.

Mit diesen Worten beende ich meine heutigen Ausführungen und hoffe vielen Leserinnen und Lesern das Thema Spargel etwas näher gebracht zu haben.

Bleiben Sie gesund, fit und leistungsfähig!



Sportliche Grüße

Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Quellenverzeichnis

Stich: «Spargel – Der zarte Genuss», Fona Verlag 2005, ISBN: 3-03780-192-1, Fr. 26.–

«1, 2, 3 und fertig – Spargel», Moewig Verlag 2003, ISBN: 3-8118-1984-4, Fr. 10.–

Hartmann: «Spargel – Grundlagen für den Anbau». Eugen Ulmer Verlag 1989, ISBN: 3-8001-5277-0, Fr. 77.–

Herzog: «Das Spargel-Kochbuch», Fona Verlag 2003, ISBN: 3-03780-142-5, Fr. 19.90

Oetker: «Spargel», Heyne Verlag 2002, ISBN: 3-453-19955-3, Fr. 12.90

Skowronek: «Spargel – 28 spitzenmässige Rezepte», Verlag Gräfe und Unzer, ISBN: 3-7742-6880-0, Fr. 8.40

Wikipedia

<http://www.spargelseiten.de/index.html>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/spargel.html>

<http://www.aerztezeitung.de/medizin/article/499938/spargelgeruch-urin.html>

www.spargeltreff.de

<http://heilpflanzen-info.ch/cms/blog/archive/tag/asparaginsaure>

Deutsche Ärztezeitung – *Antonis Tsamaloukas, M.D., Ph.D., Schulstr.16-18, 40721 Hilden*

Quelle:Arbeitsgruppe Didaktik der Chemie II ("DC2") um Prof. Dr. R. Blume, Fakultät für Chemie der Universität Bielefeld

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (1 vote cast)

Spargel – Schlankes Gemüse für einen gesunden Körper? Teil 2, 6.0 out of 6 based on 1 rating



[Print](#)



[PDF](#)

Tags: [Asparaginsäure](#), [Spargel](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingeloggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben