

Spargel-Urin: Warum nur die Hälfte den Geruch wahrnimmt!

Erfahren Sie, warum Spargel einen charakteristischen Uringерuch verursacht und wie genetische Faktoren dabei eine Rolle spielen.

Deutschland - Mit dem Beginn der Spargelsaison erleben viele Menschen ein Phänomen, das fortwährend für Gesprächsstoff sorgt: den charakteristischen Geruch des „Spargel-Urin“. Dieser unangenehme Geruch tritt meist wenige Minuten nach dem Verzehr von Spargel auf und ist das Ergebnis eines biochemischen Abbauprozesses, der in unserem Körper stattfindet. Der Hauptverursacher ist die Asparagusinsäure, die in Spargel vorkommt und durch eine Reihe von enzymatischen Reaktionen in schwefelhaltige Verbindungen umgewandelt wird. Diese umstrittenen Stoffe, wie Methanthiol, Dimethylsulfid und Dimethylsulfoxid, gelangen über die Nieren in den Urin und erzeugen den typischen Geruch, der an verfaultes Gemüse erinnert.

Es ist bemerkenswert, dass nicht jeder Mensch diesen Geruch wahrnimmt. Laut **oe24.at** besitzen etwa 40 bis 50 Prozent der Menschen ein spezielles Enzym, das Asparagusinsäure in geruchsintensive Verbindungen umwandelt. Die restlichen Personen spalten diese Säure entweder nicht oder nur minimal ab. Zudem gibt es Menschen, die aufgrund einer genetischen Veranlagung, bekannt als spezifische Anosmie, diese Gerüche überhaupt nicht wahrnehmen. Diese Anosmie kann durch ein defektes Riechrezeptor-Gen, wie das OR2M7, verursacht werden.

Genetik und Wahrnehmung des Geruchs

Eine umfassende Studie mit fast 7.000 Teilnehmern hat gezeigt, dass 58 Prozent der Männer und 61,5 Prozent der Frauen kaum oder keinen Geruch nach dem Genuss von Spargel bemerken. Diese Unterschiede in der Wahrnehmung sind genetisch bedingt und hängen mit variierenden Genen in der Nähe von Geruchsrezeptor-Genen zusammen, wie [tagesschau.de](https://www.tagesschau.de) berichtet. Allerdings bleibt unklar, ob diese Personen auch die chemischen Verbindungen nicht produzieren oder einfach weniger sensibel darauf reagieren. Die Ergebnisse dieser Studien beziehen sich nur auf europäische Populationen, was die Übertragbarkeit auf andere ethnische Gruppen einschränkt.

Interessant ist auch die Tatsache, dass die aus Spargel entstehenden Schwefelverbindungen als gesundheitlich unbedenklich gelten. Sie sind meist innerhalb weniger Stunden wieder aus dem Körper verschwunden. [Laborpraxis](https://www.laborpraxis.de) vermerkt, dass der Geruch kein Zeichen für eine zugrunde liegende Erkrankung oder Unverträglichkeit darstellt. Die enthaltenen Stoffe könnten jedoch auf einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen zurückzuführen sein, die traditionell mit Spargel in Verbindung gebracht werden.

Der perfekte Spargel

Die Spargelsaison in Deutschland erstreckt sich über die Monate April bis Juni, in denen frischer Spargel geerntet wird. Dabei gibt es verschiedene Sorten, wie den weißen Spargel, der unter der Erde gestochen wird, den violetten und grünen Spargel, der oberhalb der Erde geerntet wird, sowie den klassischen grünen Spargel, der an der Luft wächst. Frischer Spargel zeichnet sich durch feste, geschlossene Köpfe und pralle, feuchte Stangen aus. Neben dem Genuss ist Spargel auch bekannt für seinen hohen Gehalt an Vitaminen wie A, B1, B6, C und E sowie Mineralstoffen wie Eisen, Kalzium und Magnesium.

Obwohl die Wahrnehmung des Spargelgeruchs stark variieren

kann, gibt es bisher keine bekannten Maßnahmen, um diesen Geruch gänzlich zu verhindern. Erste Ansätze zur Reduzierung sind in der Forschung, aber aktuell bleibt das Lüften die simpelste Lösung für Betroffene.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.laborpraxis.vogel.de• www.tagesschau.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at