

Vorsicht Spargel: So oft sollten Sie das Superfood wirklich essen!

Entdecken Sie die gesundheitlichen Vorteile und Zubereitungstipps für Spargel. Erfahren Sie, warum Austausch und Mäßigung wichtig sind.

Spargelzeit, Österreich - Die Spargelsaison ist für viele Menschen eine besondere Zeit im Jahr. Ob klassisch mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise oder als frischer Salat vom Grill – die Zubereitungsvarianten sind nahezu unendlich. In dieser Zeit sind die kulinarischen Möglichkeiten mit diesem Gemüse besonders beliebt. Doch neben den köstlichen Aspekten ist es wichtig, sich auch der gesundheitlichen Auswirkungen des Spargelverzehrs bewusst zu sein. **oe24** berichtet, dass Spargel nur bedingt täglich auf dem Speiseplan stehen sollte.

Spargel hat viele positive Eigenschaften. Er ist kalorienarm und eine hervorragende Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, insbesondere Folsäure, Vitamin C und Kalium. Trotz dieser Vorteile wird dazu geraten, Spargel nicht zu häufig zu verzehren, da er Purine enthält, die im Körper zu Harnsäure abgebaut werden. Ein übermäßiger Konsum könnte das Risiko für Gichtanfälle erhöhen, insbesondere bei Personen mit empfindlichen Nieren oder bestehenden Erkrankungen.

Gesundheitliche Vorteile und Risiken

Der gelegentliche Genuss von Spargel kann sehr gesund sein. Laut **Rupert Eis** unterstützt Spargel die Verdauung dank präbiotischer Ballaststoffe wie Inulin, fördert die Herz-Kreislauf-Gesundheit durch Kalium und Magnesium und hilft bei der

Regulierung des Blutdrucks. Darüber hinaus hat Spargel natürliche harntreibende Eigenschaften, die bei der Entgiftung der Nieren von Nutzen sein können. Eine Tasse roher Spargel hat nur etwa 27 Kalorien, was ihn zu einem idealen Lebensmittel für eine kalorienbewusste Ernährung macht.

Zwei- bis dreimal pro Woche Spargel zu essen, gilt als unbedenklich, es sei denn, ein Arzt empfiehlt aus gesundheitlichen Gründen eine andere Vorgehensweise. Bei übermäßigem Verzehr kann es jedoch zu unerwünschten Effekten kommen, wie einem charakteristischen Geruch des Urins, der durch die Schwefelverbindungen im Spargel verursacht wird. Auch eine leicht harntreibende Wirkung kann bei unzureichender Flüssigkeitsaufnahme zu einem Verlust wichtiger Elektrolyte wie Kalium und Magnesium führen, was wiederum negative Auswirkungen auf Kreislauf und Muskeln haben kann.

Vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten

Spargel kann roh oder gekocht genossen werden. Ob blanchiert, gedämpft oder geröstet – die Zubereitungsarten sind vielfältig. Je nach Art des Spargels – grün, weiß oder violett – variieren auch die Nährstoffe. Das Grüne enthält oft mehr Nährstoffe und Antioxidantien. Eine Zubereitungsmethode, die empfohlen wird, ist das Dämpfen oder Rösten, um die Nährstoffaufnahme zu maximieren. Besonders die Folsäure ist für Schwangere von Bedeutung, da sie für eine gesunde Schwangerschaft wichtig ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Spargel ein vielseitiges und nährhaftes Gemüse ist, das sowohl geschmacklich als auch gesundheitlich viele Vorteile bietet. Ein maßvoller Genuss von ein bis drei Portionen pro Woche kann Teil einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung sein.

Ort	Spargelzeit, Österreich
Quellen	• www.oe24.at • www.ruperteis.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at