

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
12.04.2023

Start der Spargel-Saison: Viel Gesundheit von der Stange

Mit dem Frühling beginnt bei uns die Spargel-Saison. Ab Mitte April werden die Stangen auf den sachsen-anhaltischen Feldern gestochen. Bis zum Johannistag am 24. Juni können wir uns an dem leckeren Gemüse laben, in dem mehr steckt, als die meisten Menschen glauben. Warum Spargelessen eine Kur für unseren Körper ist, erklärt Ernährungsberaterin Evelyn Fröhlich von der IKK gesund plus.

Es ist nicht zu übersehen, dass viel Wasser in Spargel steckt. Was ist daran so gesund?

Evelyn Fröhlich: Spargel besteht ungefähr zu 95 Prozent aus Wasser und gehört zu den besonders kalorienarmen Gemüsearten – er hat nur etwa 18 Kalorien pro 100 Gramm – und ist blutzuckerfreundlich. Diabetiker und alle, die abnehmen möchten, können hierbei also hemmungslos zuschlagen. Nur auf Butter oder fetthaltige Saucen sollte dann bei der Zubereitung verzichtet werden. Menschen, die zu erhöhtem Blutdruck neigen, sollten Spargel möglichst ohne Salz und lieber mit frischen Kräutern zubereiten.

Was steckt noch im Edelgemüse?

Evelyn Fröhlich: Es besitzt viele Mineral- und Ballaststoffe, die gut für die Verdauung und den Stoffwechsel sind. Spargel bündelt die Vitamine A, C und E. Die können wir alle gut gebrauchen. Mit Vitamin C stärken wir Immunsystem und Bindegewebe, und wir wappnen uns gegen Müdigkeit sowie Depression.

Vitamin A ist wichtig für unsere Augen, Vitamin E stärkt unser Nervensystem. Mit 500 Gramm Spargel decken wir bereits den Tagesbedarf dieser wichtigen Vitamine ab. Die Gesundheit kommt hier also wortwörtlich von der Stange... So kann man es sagen. Und das war noch nicht mal alles. Neben Vitaminen und Ballaststoffen enthält Spargel auch wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium. Kalium wirkt sich im Körper blutdrucksenkend und harntreibend aus, fördert so die Ausscheidung von Wasser. Damit werden Giftstoffe aus dem Körper geschwemmt sowie Leber und Nieren entlastet. Kalzium trägt zur Stabilität unserer Knochen und zur Festigkeit unserer Zähne bei.