Kräuternews

**Warum bekommt man**

**beim Verzeher von Rhabarber**

**machmal stumpfe Zähne?**

|  |
| --- |
| * **Rhabarber ist eine Gemüsepflanze, deren Blattstiele im Frühjahr gern als Kompott,**   **Kuchenbelag oder Bestandteil von Konfitüren zubereitet werden. Die Stiele enthalten Oxalsäure,**  **eine im Pflanzen- und Tierbreich weit verbreitete Säure. Zusammen mit Calcium bildet Oxalsäure**  **ein unlödliches Salz ( Calciumoxalat ). Dies geschieht in größerem Maße nach dem Verzehr**  **calciumreiche Milch und Milchprodukte mit Rhabarber. Calciumoxalat kann schon im Mund spüren. Denn beim Verzehr von Rhabarberkuchen mit Sahne oder Rhabarberkompott mit Vanil-**  **lepudding haftet Calciumoxalat an den Zähnen, und diese fühlen sich stumpf und pelzig an. Mit Oxalsäure gebundenes Calcium kann der Körper aber nicht aufnehmen und geht ihm für den Kochenstoffwechsel und andere wichtige Aufgaben verloren.** |

**Obwohl Rhabarber vor allem wie Obst Obwohl nur ein geringer prozenturaler Anteil**

**Zubereitet wird, zählt er zum Gemüse. Von der der oral aufgenommenen Oxalsäure resorbiert wird,**

**mehrjährigen Pflanze sind nur die Blattstiele, die kommt es nach dem Genuss oxalasäurereicher Lebens-**

**so genannten Rhabarberstangen, genießbar. Ihre mittel zu einer deutlichen Mehrausscheidung von**

**großen, gelappten Blätter enthalten zu viel Oxalsäure Oxalsäure in Form von Calciumoxalatkristallen im Harn.**

**und sind auf Grund ihres hohen Gehalts an Personen, die zu Nierensteinbildung neigen (mehr als**

**Anthrachinon giftig. Für den Verzehr eignen sich nur 2/3 aller Nierensteine sind Calciumoxalatsteine), sollten**

**junge Pflanzen, da der Oxalsäuregehalt mit zunehme- deshalb auf oxlasäurereiche Lebensmittel verzichten.**

**dem Alter steigt. Die roten und grünen Blattstiele**

**können bis zu 60 cm lang und 4 cm breit werden. Bei regelmäßiger Aufnahme von Lebensmitteln**

**Ihre Oberfläche ist flach, die Unterseite tief gefurcht. Mit einem hohne Oxalsäuregehaltist auf eine aus-**

**Rhabarber wird geschält, in Stücke geschnitten und reichende Calciumzufuhr zu achten.**

**immer gekocht. Dadurch verringert sich der Gehalt**

**an Oxalsäure, die in das Kochwasser übergeht. Das Für gesunde Menschen bietet der gelegentliche Verzehr**

**Kochwasser ist zu verwerfen. Roh sollte Rhabarber von oxalsäure- mit calciumreichen Lebensmittln keine**

**nicht gegessen werden. Risiken. Kleinkinder und älteren Menschen sollen**

**sicherheitshalber mehr Milchprodukte aufnehmen,**

**Das Vorkommen von Oxalsäure in Pflanzen wenn Rhabarber und andere oxalsäurereiche Lebens-**

**Hängt in erster Linie von der Sorte ab und wird be- mittel auf dem Speiseplan stehen.**

**einflusst durch Düngung, Pflanzenentwicklung und**

**Erntezeit. Rhabarber gehört zu den oxalsäurereichen**

**Tabelle Oxalsäuregehalte**

**verschiedener Lebensmittel**

**Lebensmittel Oxalsäure**

**(mg/100g)**

Mangold 650

Spinat 571

Rhabarber (Kompott) 537

Rote Beete (frisch) 72

Kakaopulver 623

Petersilie 166

Teeblätter, schwarz 375-1450

Nüsse 200-600

**Lebensmitteln wie auch Spinat, Mangold, Rote Bete,**

**Sauerampfer, Petersilie, Kakao.**

**Oxalsäure entsteht auch im menschlichen**

**Organismus als ein Zwischenprdukt des Zitronen-**

**Säurezyklus ( Citratcyclus ) und wird über die Nieren**

**Mit bis zu 40 mg täglich ausgeschieden. Aus der nor-**

**malen Mischkost, die ca. 80-150 mg Oxalsäure enthält,**

**werden durchschnittlich bis zu 10% aufgenommen**

**( resorbiert ). Der größte Teil des Nahrungsoxalats**

**unterliegt im Darm einem bakteriellen Abbau oder**

**wird als Calciumoxalat mit dem Stuhl ausgeschieden.**