

Stark dank Spinat – was ist dran?

In einem aktuellen Forschungsprojekt der Welt-Anti-Doping-Agentur WADA zeigte sich, dass hoch dosiertes Ecdysteron aus Spinat im Spitzensport leistungssteigernd wirkt.

Was steckt hinter der Studie?

In der zehnwöchigen Studie nahmen 46 junge Männer 200 bzw. 800 mg des Spinatextrakts Ecdysteron oder aber ein Placebo ein. Parallel absolvierten sie ein intensives Krafttraining, der Muskelzuwachs wurde anhand eines Sporttests gemessen.

Das Ergebnis: Die Teilnehmer, mit Ecdysteron erzielten eine größere Leistungssteigerung als die Placebogruppe. Je höher die Dosis, desto größer war der Effekt.

Dopinggefahr durch hohen Spinatverzehr?

Nein, um den Effekt aus der Studie zu erreichen, müsste man täglich 16 Kilogramm Blattspinat essen.



In hohen Dosen kann Spinat jedoch auch **nachteilige Wirkungen** auf die Gesundheit haben:

Oxalsäure: Steht Spinat zu häufig auf dem Speiseplan riskieren Sie einen Mangel an Calcium, Magnesium und Eisen, denn Oxalsäure hemmt die Aufnahme dieser Mineralstoffe. Das bedeutet auch, dass Spinat kein besonders guter Eisenerlieferant ist. Durch ein Missverständnis gilt Spinat noch heute als „Eisenbombe“: Ende des 19. Jahrhunderts bezog sich der Eisengehalt jedoch auf 100 g getrockneten Spinat, welcher zehnmal höher ist als der tatsächliche Eisengehalt von 3,5 mg/ 100 Gramm. Spinat trägt also nicht allzu viel zur Eisenversorgung bei: Der Tagesbedarf liegt bei 15 mg für Frauen und 10 mg für Männer.

Nierensteine: Neigen Sie zur Bildung von Nierensteinen, sollten Sie Spinat und andere oxalsäurereiche Gemüse wie Rhabarber nur selten und in kleinen Mengen essen.

Nitrat: Nitrat wird im Körper zu Nitrit umgewandelt, welches den Sauerstofftransport im Blut erschwert. Für Erwachsene stellt ein normaler Verzehr keine Gefahr dar, Säuglinge unter sechs Monaten sollten jedoch noch keinen Spinat essen. Ab dem siebten Monat darf Spinat 1x wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Nitratreich sind auch andere Gemüsesorten wie Mangold, Wirsing, Weißkohl und Rote Bete!

Blutgerinnung: Spinat enthält viel Vitamin K. In den Beipackzetteln von gerinnungshemmenden Medikamenten wird oft empfohlen, den Verzehr Vitamin-K-reicher Lebensmittel einzuschränken. Neue Untersuchungen zeigen, dass diese Einschränkung nicht nötig ist. Lediglich der regelmäßige Verzehr sehr großer Mengen Vitamin K (mehr als 500g) erfordert eine engmaschige Überwachung der Gerinnungswerte. Die Einnahme von Vitamin-K-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln sollte immer in Rücksprache mit Ihrem Arzt erfolgen.

Trotzdem hat Spinat eine Menge gesundheitsfördernder Eigenschaften. Wie vielseitig sich das grüne Gemüse in der Küche verwenden lässt erfahren Sie bei unserer **ZEP Kochen „Bunt und Gesund“ Veranstaltung „SUPERFOOD Spinat“ am Donnerstag, den 26.09.2019 um 17 Uhr**, Anmeldung unter 089 1797-2029 oder zep@barmherzige-muenchen.de