Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

08.07. 2011

# Der Zellstoffwechsel wird durch die Rote Bete gefördert

Von Schuetz

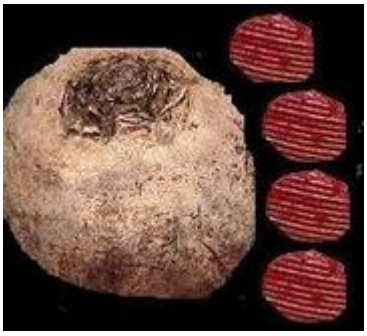


**Bild Rechte**
Jutta Schütz

(Bruchsal, Deutschland)Gepresste Rote Bete ist ein bewährtes Mittel, um den Blutdruck zu senken, außerdem wird die Durchblutung im Gehirn verbessert. So könnte Rote-Bete-Saft auch Demenz effektiv vorbeugen. Schon früher wurde Rote Bete verordnet, wenn man an Infektionen oder auch Hautentzündungen litt. Der Zellstoffwechsel wird durch die Rote Bete gefördert und es wirkt antibakteriell. Bereits die alten Griechen, Römer und Ägypter nutzten Rote Bete, die im deutschsprachigen Raum erst seit dem 13. Jahrhundert angebaut wird.

Studien von Wissenschaftlern der Barts and the London School of Medicine and Dentistry und der Peninsula Medical School sind vor einigen Jahren zu dem Ergebnis gekommen, dass der Nitratgehalt des Saftes der Roten Rüben hilft, den Blutdruck zu senken. In den Studien senkte sich der Blutdruck innerhalb von 24 Stunden, nachdem entweder Saft getrunken oder Nitrat-Tabletten eingenommen wurden. Je höher der Blutdruck ist, desto größer ist auch die Wirkung der Nitrate. Seine Wirkung ist, so urteilen die Wissenschaftler, vergleichbar mit der von Medikamenten.

Die leitende Wissenschaftlerin Amrita Ahluwalia kann nun diese Wirkung erklären: "Wir haben nachgewiesen, dass Rote Rüben und Nitrattabletten den Blutdruck gleich gut senken. Damit ist klar, dass diese Rüben einen Nitratgehalt haben, der den Blutdruck tatsächlich verringern kann." Die Wirkung hielt zu einem gewissen Grad bis zu 24 Stunden lang an. Die Forscher wiesen nach, dass das Nitrat im Saft im Speichel durch Bakterien auf der Zunge in Nitrit umgewandelt wird. Im Magen wird der Speichel entweder in Stickoxid umgewandelt oder geht als Nitrit in den Blutkreislauf.
Neben reichlich vertretenen Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium und Magnesium fallen die Gehalte an den Spurenelementen Eisen, Silizium und das Vitamin B sowie Folsäure auf.
Die Rote Bete ist reich an Oxalsäure. Kleinkinder sowie Menschen, die zur Bildung von Nierensteinen neigen, sollten nur geringe Mengen verzehren. Beim Verzehr größerer Mengen können sich Darm-Ausscheidungen sowie Urin kurzzeitig rötlich färben Dies ist jedoch völlig harmlos und nach wenigen Tagen vorüber.
Die immunstimulierende und krebsvorbeugende Wirkung geht von den sekundären Pflanzenstoffen wie Saponinen und Flavonoiden aus.
Info für Diabetiker: Die Rote Bete hat einen außerordentlich hohen Zuckergehalt. 100 g enthalten ca. 1 TL natürlichen Zucker. Wenn man also Rote Bete in den Speiseplan aufnimmt, sollte man diesen hohen Zuckergehalt beachten.
Als Energiewert hat Rote Bete 40 kcal oder 170 kj je 100 g verzehrtes Produkt zu bieten.
Im Kühlschrank bleibt die Rote Bete im Gemüsefach bis zu vier Wochen lang frisch.

Viele Studien zeigen also, dass durch bestimmte Nahrungsmittel medikamentenähnliche Wirkungen auf die NO-abhängige Endothelfunktion und den arteriellen Blutdruck (auch bei Diabetes mellitus), zu erzielen sind.
Dumm nur, dass man den Menschen zwar stets zu mehr Gemüse und Salat rät, sie aber seit Jahrzehnten unbeirrt und mit besorgter Mine vor den nitratreichen Sorten warnt. Es wird höchste Zeit, dass diese Erkenntnisse endlich zur Ernährungsberatung und auch zu den Ärzten durchsickern.
Quelle2008, doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.107.103523, Watzl B, Leitzmann C: „Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln. Hippokrates Verlag (Stuttgart 1999), Fruit and Vegetable Consumption and Incidence of Gastric Cancer: A Prospective Study. Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention 15 10 (2006) 1998-2001
Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

**Über die Organisation:**

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen, kerner und BoD Norderstedt.

**Pressekontakt:**

Jutta Schütz
Im Mittelfeld
D-76698 Bruchsal
info.schuetz09@googlemail.com
http://www.jutta-schuetz-autorin.de/

**Kategorie**
Medizin & Gesundheit

---

**Source URL:** *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/der-zellstoffwechsel-wird-die-rote-bete-gefoerdert*