

Ist Rhabarber schlecht für die Knochen?

Mo, 29.04.2019 - 10:15

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*), mit seinen fleischigen Stielen und großen Blättern botanisch ein Gemüse, wird im Frühling geerntet und gerne zu Kuchen oder Kompott verarbeitet. Den typischen säuerlichen Geschmack verdankt er seinem Gehalt an Apfel- und Zitronensäure.

Zudem enthält Rhabarber eine weitere Säure, die Oxalsäure, welche den Mineralstoff Kalzium bindet. „Wird zu viel Oxalsäure aufgenommen, führt dies dazu, dass zu wenig Kalzium für den Körper verfügbar ist, was sich negativ auf den Knochenstoffwechsel auswirkt“, berichtet Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Oxalsäure begünstigt auch die Bildung von Nierensteinen und kann bei empfindlichen Personen Magen-Darm-Beschwerden auslösen. „Der gelegentliche Verzehr von Rhabarber während der Erntezeit im Frühling wird aber als unbedenklich eingestuft, da üblicherweise keine großen Mengen davon gegessen werden“, beruhigt die Ernährungsexpertin.

Wer die kalziumbindende Wirkung der Oxalsäure neutralisieren möchte, kann Rhabarber mit Milchprodukten, welche gute Kalziumlieferanten sind, kombinieren. Rhabarberblätter sollten generell nicht gegessen werden, da sie noch mehr Oxalsäure als die Stiele enthalten. Rotfleischige Rhabarbersorten schmecken milder als die grünfleischigen Sorten, sie enthalten im Vergleich auch weniger Oxalsäure.