

Ernährungsmythos: Spinat und Eisen



DEUTSCH-TO-GO.DE

Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Eisen ist also eine Substanz, die der Körper in sehr kleinen Mengen braucht, um nicht krank zu werden. Hat man zu wenig Eisen im Blut, wird der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Die Konsequenz: Man fühlt sich schlapp und kann sich nicht gut konzentrieren.

Über Generationen hinweg galt Spinat als bester Eisenlieferant mit einem außergewöhnlich hohen Eisengehalt.

Ein Irrtum, der nur auf einem Missverständnis beruht: 1890 analysierte ein Schweizer Arzt den Eisengehalt von Spinat, und zwar richtig. Man beachtete jedoch später nicht, dass er den Eisengehalt anhand getrockneten Spinats bestimmt hatte. Weil das Blattgemüse aber zu 90 Prozent aus Wasser besteht, wiegt getrockneter Spinat nur ein Zehntel so viel wie frischer Spinat. Deshalb macht es einen Riesenunterschied, ob man frischen oder getrockneten Spinat untersucht. In 100 g frischen Blättern finden sich 3,5 mg und in getrockneten 35 mg Eisen. Hätte man die damaligen Untersuchungsergebnisse korrekt interpretiert, wäre die Eisenlegende nicht entstanden.

(157 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: „Ist es wahr, dass Spinat nur aufgrund eines Schreibfehlers ein hoher Eisengehalt zugeschrieben wird?“ Harenberg Kalender 2019, Ist es wahr, dass ...?, 06082019 - „Ernährungsmythen“, <https://www.br.de/themen/ratgeber/inhalt/ernaehrung/ernaehrungsirrtuemer-ernaehrungsmythen-ernaehrung-100.html> - Seitenaufruf 08092020)