

Rote Bete

Rote Bete ist ein wohlschmeckendes Wurzelgemüse mit einer appetitlichen dunkelroten Farbe, das weltweit verzehrt wird. Jetzt gibt es einen weiteren Grund, rote Bete zu essen: Es häufen sich die Anzeichen dafür, dass die charakteristische rote Farbe nicht ihr einziges hervorstechendes Merkmal ist, sondern dass sich rote Bete als das nächste Superfood herausstellen könnte.

Eine 100-Gramm-Portion rote Bete enthält 20 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs an Folsäure und 14 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs an Mangan. Rote Bete enthält außerdem Ballaststoffe, Eisen, Kalium, Zink und andere Nährstoffe in kleineren Mengen. Aber die gesundheitsfördernde Wirkung der roten Bete gründet sich vor allem auf den hohen Nitratgehalt.



Wenn rote Bete verzehrt wird, werden die enthaltenen Nitrate in Nitrite umgewandelt, die dann im Blut zirkulieren.

Bei erhöhtem Sauerstoffbedarf werden die Nitrite in Stickstoffmonoxid umgewandelt, das eine Erweiterung der Blutgefäße bewirkt und dadurch die Durchblutung fördert und den Blutdruck senkt. Eine im *Journal of Nutrition* veröffentlichte Studie kam zu dem Schluss, dass Rote-Bete-Saft eine geringfügige Senkung des Blutdrucks bewirkte.¹ Während wir uns rote Bete (schon aufgrund des Namens) meist dunkelrot vorstellen, gibt es auch weiße Varianten dieser Pflanze, die in anderen Studien ebenso positive Wirkung gezeigt haben.²

¹ Mario Siervo, Jose Lara, Ikponmwonsa Ogbomwan, John C. Mathers. Inorganic Nitrate and Beetroot Juice Supplementation Reduces Blood Pressure in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J. Nutr.*, 1. Juni 2013, Band 143 Nr. 6 818-826.

² Hobbs D. A., Kaffa N., George T. W., Methven L., Lovegrove, J. A. (2012). „Blood pressure-lowering effects of beetroot juice and novel beetroot-enriched bread products in normotensive male subjects.“ *British Journal of Nutrition*. 108 (11): 2066-2074.

Rote Bete könnte sich auch für Sportler als nützlich erweisen. Untersuchungen zufolge besteht ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von roter Bete und einer Leistungssteigerung bei Personen, die als inaktiv oder als gelegentliche Freizeitsportler eingestuft wurden. Teilnehmer in einer Studie stellten eine mäßige Verbesserung beim Sport fest, nachdem sie Rote-Bete-Saft getrunken hatten.³

Eine davon unabhängige Studie zu roter Bete und Sport ergab, dass Radfahrer in einer geschlossenen Kammer, in der eine große Höhe über dem Meeresspiegel simuliert wurde, ihre Zeiten nach einer einzigen Dosis Rote-Bete-Saft um durchschnittlich 16 Sekunden verbesserten. Diese Ergebnisse weisen darauf hin, dass Radfahrer durch die erhöhte Bioverfügbarkeit von Stickstoffmonoxid nach dem Verzehr von Rote-Bete-Saft den negativen Effekt des Sauerstoffmangels beim Radfahren in großer Höhe verringern könnten.⁴

Sowohl Rote-Bete-Saft als auch ganze rote Bete haben sich aufgrund ihres Nitratgehalts als hilfreich beim Sport erwiesen.

Forscher warnen jedoch, dass vollwertige Gemüse zwar gut für die Gesundheit sind, dass aber Nitrate aus anderen, weniger natürlichen Quelle (z. B. aus verarbeiteten Fleischerzeugnissen wie Schinken und Wurst) möglicherweise die Gesundheit beeinträchtigen. Deshalb ist es wohl besser für Sportler, ihre Nitrate aus roter Bete und anderem vollwertigem Gemüse zu beziehen.⁵

Und als ob bessere sportliche Leistung und niedrigerer Blutdruck noch nicht genug wären, um rote Bete zu einem Superfood zu machen, ist sie auch noch positiv für die

³ Hoon M. W., Johnson N. A., Chapman P. G., Burke L. M. The effect of nitrate supplementation on exercise performance in healthy individuals: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2013;23(5):522-532. Doi: 10.1123/ijsem.23.5.522.

⁴ Muggenridge D., Howe D., Spendiff O., Pedlar C., James P., Easton C. The Effects of a Single Dose of Concentrated Beetroot Juice on Performance in Trained Flatwater Kayakers. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 2013;23:498-506. Doi: 10.1123/ijsem.23.5.498.

kognitive Leistung. Eine erste kleine Untersuchung an der Wake Forest University in Winston-Salem, North Carolina, ergab, dass ein regelmäßiger Konsum von Rote-Bete-Saft die Durchblutung in bestimmten Bereichen des Gehirns erhöhen kann. Obwohl eine Verbindung noch nicht sicher nachgewiesen ist, lassen die Ergebnisse nach Meinung der Forscher darauf schließen, dass rote Bete bei älteren Menschen eine Verbesserung der regionalen Gehirndurchblutung in entscheidenden Gehirnbereichen begünstigen könnte, die bekanntermaßen an exekutiven Funktionen beteiligt sind.⁶

Je nach den regionalen kulinarischen Vorlieben wird rote Bete eingelegt, als Saft oder in Suppen wie Borschtsch serviert. Rote Bete ist außerdem eine Zutat in rotem Kren und dem finnischen Salat Rosolli.



Rote Bete ist eine leckere, farbenfrohe und gesunde Bereicherung für fast jeden Salat.

Wenn Rote-Bete-Saft bei niedrigeren Temperaturen getrocknet wird, ist das so gewonnene Pulver reich an bioverfügbaren Nitraten, die in Nahrungsergänzungsmitteln die gesunde Produktion von Stickstoffmonoxid im Körper unterstützen können.

⁵ Margaret Murphy, Katie Eliot, Rita M. Heuertz, Edward Weiss. „Whole Beetroot Consumption Acutely Improves Running Performance.“ *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* April 2012, Band 112, Ausgabe 4, Seite 548-552.

⁶ Presley, Tennille D., et al. „Acute Effect of a High Nitrate Diet on Brain Perfusion in Older Adults.“ *Nitric oxide: biology and chemistry / official journal of the Nitric Oxide Society* 24.1 (2011): 34-42. PMC. Internetquelle. 16. März 2017.