

# Warum riecht Urin nach dem Verzehr von Spargeln?

Spargeln – egal ob weisse oder grüne – sind gesund und haben die Aufgabe, unseren Körper zu entgiften. Schon kurze Zeit nachdem wir sie gegessen haben, müssen wir auf die Toilette. Und dort riecht unser Urin manchmal ziemlich streng.....  
Aber es sind nicht alle Menschen davon betroffen.

Der Spargel besteht zu 90 Prozent aus Wasser und ist schon deswegen harntreibend. Zudem enthält er neben vielen Mineralstoffen und Vitaminen auch Asparaginsäure, die zusätzlich entwässert. Das bedeutet, dass die Niere die Anweisung erhält, möglichst viel überflüssiges Wasser aus dem Körper auszuscheiden. Darum müssen wir bereits kurz nach dem Spargelverzehr auf die Toilette. Was wir dort ausscheiden, stammt fast ausschliesslich vom Spargel-Essen.

Der unangenehme Geruch entsteht durch den Abbau der Asparaginsäure in Schwefel-Verbindungen, die im Spargel enthalten sind. Sie werden auf dem Weg durch den Körper umgewandelt und die Abbauprodukte mit dem Urin ausgeschieden. Diese riechen dann eben schweflig.

Den Drang auf die Toilette zu gehen nach dem Spargeessen betrifft alle Menschen. Allerdings riecht der Urin nur bei jeder zweiten Person. Diese haben einfach eine bessere Verbrennungsanlage und bauen dadurch die Spargelsäure Asparagin schneller ab als die anderen. Der Urin ist dadurch konzentrierter. Das schmeckt dann eben etwas strenger.

Ob er schweflig riecht oder nicht – darüber entscheiden unsere Gene!

Der Geruch ist nicht gesundheitsschädlich, er ist nur unangenehm.  
Spargel ist etwas Gesundes und darum sollte man nicht auf Spargel verzichten.