

Randen – Blutrot und gut fürs Herz

Als Salat, warm als Gemüse oder als Saft: Randen sind immer gesund. Vor allem der Saft hat es aber in sich.

Mehr Ausdauer mit roter Beete

Meist kommt sie als Salat oder manchmal auch als Gemüsebeilage auf den Tisch – aber man kann die rote Bete, wie sie auf Hochdeutsch heisst, auch als Saft trinken. So ist sie nämlich besonders gesund, insbesondere fürs Herz. Das zeigt eine neue Studie aus den USA. Dazu untersuchte man Patienten mit Herzinsuffizienz. Gab man ihnen Randensaft, zeigte sich, dass sie schon mit einem Glas à 0,7 Deziliter täglich nach einer Woche mehr Ausdauer hatten, weil sie besser Luft bekamen.

Mehr zum Thema

Wäre die Rande erst jetzt entdeckt worden, würde sie als Superfood gelten. Sie enthält tatsächlich viel Vitamin C, Folsäure und Nitrat. Letzteres soll gefässerweiternd wirken. So kann einerseits leichter Blut – und damit Sauerstoff – durch den Körper transportiert werden. Dazu braucht das Herz weniger Druck, wodurch der Blutdruck sinkt. Nur Patienten mit Nierensteinen sollten vorsichtig sein.

Auch für Gesunde ist ein Deziliter Randensaft täglich nicht verkehrt. Gerade wer Mühe hat, auf die tägliche Ration von fünf Portionen Gemüse zu kommen, ist mit einem Deziliter dunkelrotem Saft gut bedient. Und mit 41 Kilokalorien pro Deziliter droht auch keine tägliche Kalorienfalle.