

Die Gurke – alles nur Wasser?

Einführung

Die Gurken-Pflanze (*Cucumis sativus*) gehört zur Familie der Kürbisgewächse. Grundsätzlich werden zwei verschiedene Untergruppen unterschieden: die Salatgurke, die auch als Schlangengurke bezeichnet wird und die Einlegegurke. Die Früchte der Salatgurke können bis zu 60 Zentimeter lang und 500 Gramm schwer werden.



Inhaltsstoffe

Neben dem hohen Wassergehalt setzt sich die Gurke noch zu 2 Prozent aus Kohlenhydraten sowie aus sehr geringen Mengen an Eiweißen und Fetten zusammen. Insbesondere Vitamine aus der B-Gruppe sind in der Gurke vertreten, aber auch Vitamin C und Vitamin E. Bei den Mineralstoffen ist die Gurke reich an Calcium, Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor.

Tabelle 1: Inhaltsstoffe der Gurke (Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Die Nährwerttabelle)

Nährwerttabelle: Gurke (pro 100 Gramm)	
Energie (kcal)	12
Fett (g)	0
Kohlenhydrate (g)	2
Mineralstoffe (mg)	
Natrium (Na)	3
Kalium (K)	165
Calcium (Ca)	15
Magnesium (Mg)	8
Phosphat (P)	15
Eisen (Fe)	0,2
Zink (Zn)	0,2
Vitamine	
Beta-Carotin (µg)	370
Vitamin E (mg)	0,1
Vitamin B1 (mg)	0,02
Vitamin B2 (mg)	0,03
Vitamin B6 (mg)	0,04
Folsäure (µg)	15
Vitamin C (mg)	8

Um die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, sollte man die Gurke übrigens mit der Schale verzehren, da diese Vitamine in erster Linie in der Schale zu finden sind.

Gut für den Stoffwechsel

Zu den Inhaltsstoffen der Gurke gehören auch Peptidasen - Enzyme, die Proteine spalten können. Durch diese Enzyme können eiweißhaltige Produkte wie beispielsweise Fleisch leichter verdaut werden. Die Enzyme sorgen außerdem dafür, dass Bakterien im Darm abgetötet werden und bewirken so eine Reinigung des Darms.

Basen-Power

Gurken gehören zu den basenreichen Lebensmitteln und helfen somit, Säuren im Körper abzubauen. Damit trägt sie dazu bei, den Säure-Base-Haushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten. Ein gesunder Säure-Base-Haushalt sorgt beispielsweise dafür, dass wir vor Rheuma und Gicht geschützt werden. Auch bei geschwollenen Beinen oder Füßen können Gurken helfen, da sie eine entwässernde Funktion haben.

Diabetes

Darüber hinaus ist der Verzehr von Gurken auch bei Diabetes zu empfehlen, da die Inhaltsstoffe der Gurkensamen den Blutzuckerspiegel senken könnten. Diese Eigenschaften wurden bislang im Tiermodell untersucht, doch warum sollte etwas was bei Ratten funktioniert, nicht auch beim Menschen funktionieren?

Quellen

Karthiyayini, T., et al. "Evaluation of antidiabetic and hypolipidemic effect of Cucumis sativus fruit in streptozotocin-induced-diabetic rats." Biomedical & Pharmacology Journal 2.2 (2009): 351-355.

Roman-Ramos, R., J. L. Flores-Saenz, and F. J. Alarcon-Aguilar. "Anti-hyperglycemic effect of some edible plants." Journal of ethnopharmacology 48.1 (1995): 25-32.

Minaiyan, Mohsen, Behzad Zolfaghari, and Amin Kamal. "Effect of hydroalcoholic and buthanolic extract of Cucumis sativus seeds on blood glucose level of normal and streptozotocin-induced diabetic rats." Iranian journal of basic medical sciences 14.5 (2011): 436.



Bio-zertifiziert