

# Vital Lebensmittel

## April: Rhabarber



### Nährwerttabelle pro 100g:

<b>Energie:</b>	<b>kcal</b>
<b>Eiweiß:</b>	<b>0,9 g</b>
<b>Kohlenhydrate:</b>	<b>4,5 g</b>
<b>Fett:</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Kalium:</b>	<b>288 mg</b>
<b>Ballaststoffe:</b>	<b>1,8 g</b>
<b>Vitamin A:</b>	<b>102 µg</b>
<b>Calcium:</b>	<b>86 mg</b>
<b>Vitamin C:</b>	<b>8 mg</b>
<b>Magnesium:</b>	<b>12 mg</b>

### Das Wichtigste über Rhabarber:

- Mit Kalium und Eisen versorgt Rhabarber den Körper genau mit denjenigen Mineralstoffen, die gut für die Blutbildung sind und den Blutdruck ausgleichen
- Rhabarber hilft beim Abnehmen da er nur 23 kcal pro 100 g enthält und trotzdem satt macht, aufgrund der großen Menge an Quell- und Ballaststoffen
- Auch der Blutzuckerwert, auf den besonders Diabetiker aufpassen müssen, profitiert von den gesunden Stangen. Da Rhabarber nahezu zuckerfrei ist und kaum Kohlenhydrate liefert, hat er eine ausgleichende Wirkung auf den Blutwert

### Weitere Informationen:

- Zusätzlich liefern die säuerlichen Stangen eine beachtliche Menge an Vitamin C. Das hilft dem Immunsystem, mit Bakterien, Pilzen und Viren besser fertig zu werden.
- Auch bei Entzündungen des Zahnfleischs oder akuten Herpesbläschen sorgt Rhabarber dafür, dass die Mundschleimhäute schneller heilen
- Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig kaliumreiches Obst und Gemüse – wie Rhabarber – essen, seltener von Schlaganfall und Herzinfarkt betroffen sind