

Kan du lukte aspargestiss?

Kål og ertesuppe kan gi deg prompemage, og hvitløk kan forvandle deg til en vandrende stinkbombe. Men har du merket at asparges f det til å stinke når du tisser? Hvorfor det?

AV TRUDE HAUGE | PUBLISERT 26. JAN. 2017 | OPPDATERT 22. DES. 2021

Grønne asparges mot rosa bakgrunn

Foto: joah brown/Unsplash

Spiser du asparges, opplever du kanskje at hele rommet stinker når du tisser etter middag. Eller er det nestemann inn på som klager over lukta? Her får du forklaringen.

Svovel har skylden

Forklaringen på det illeluktende tisset er at asparges inneholder aspargessyre. Når denne syren brytes ned i kroppen vår skilles det ut svovel. Det er svovelen som får urinen til å lukte.

Rask prosess

Det går ganske kort tid fra du spiser asparges til urinen din lukter ekkelt. Det trenger ikke å ta lenger enn et kvarter, for aspargessyre er veldig lett å bryte ned for kroppen.

Det er ikke stort du kan gjøre for å unngå lukten av aspargestiss, men det kan være greit å vite at friske asparges lukter r og at hvite asparges inneholder spesielt mye aspargessyre. Jo lengre tid man bearbeider aspargesen, for eksempel koke den, jo mindre vil den lukte.

Ikke alle kjenner lukten

Har du spist asparges før, men ikke kjent at det lukter vondt? Det betyr ikke at aspargestisset ditt lukter noe bedre enn andres. Du er bare ikke i stand til å lukte det! Men det er ikke noe galt med deg av den grunn. Forskning viser nemlig at all skiller ut den vonde lukten, men bare halvparten av oss klarer å lukte det. Luktesansen varierer fra person til person, fordi rett og slett er genetisk forskjellige. Det er altså ikke mulig å trene seg opp til å lukte aspargesurin, om du nå skulle ha lyst det.

Kilde: [Forskning.no](https://forskning.no)

MAT OG HELSE MENNESKEKROPPEN MAT

Meldinger ved utskriftstidspunkt 4. april 2025, kl. 18.43 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.