



## DIE KARTOFFEL - BEILAGENLIEBLING MIT SCHATTENSEITEN

Für viele Menschen ist die Kartoffel als Beilage nicht vom Teller wegzudenken. Durch die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in unseren Küchen ist sie besonders beliebt. Jedoch lohnt es sich, bei der Kartoffel genauer hinzusehen. Denn neben ihren, auf den ersten Blick positiv scheinenden Nährstoffen, weist sie ebenfalls eine große Fülle an Antinährstoffen und Stärke auf.



### Ein Blick in die Geschichte

Die Kartoffel gehört zur Familie der **Nachtschattengewächse**. In anderen Regionen ist sie auch bekannt unter den Namen Erdapfel, Erdbirne oder Knollengewächs. Auf unserem Speiseplan steht sie jedoch noch nicht allzu lange. Sie kam erst im 16. Jahrhundert auf den Schiffen der spanischen Eroberer durch Christoph Kolumbus aus der „neuen Welt“ mit vielen weiteren Nachtschattengewächsen, wie Tomaten, Paprikas oder Auberginen, nach Europa.

Vor 500 Jahren waren diese „neuen“ Nahrungsmittel unserem Stoffwechsel allerdings noch nicht „bekannt“. Und noch bis heute können die Nachtschattengewächse eine Herausforderung für das menschliche Verdauungssystem darstellen. Denn 500 Jahre mögen zwar im ersten Moment lang erscheinen, sind für die Evolution unseres Stoffwechsels jedoch nur ein Katzensprung.

### Antinährstoff Solanin

Wie jedes Jahr kürte der „botanischen Sondergarten Wandsbek“ in Hamburg auch in diesem Jahr wieder die **„Giftpflanze des Jahres“**. Der unrühmliche Titel ging Anfang 2022 an die Kartoffel. Dies sorgte nicht nur bei eingefleischten Kartoffel-Essern für Verwunderung, sondern verärgerte auch die Kartoffelbauern. Allerdings erhielt die Kartoffel diesen Titel nicht ohne Grund.

Im Knollengewächs steckt nämlich der **Antinährstoff Solanin**. Ein Alkaloid, das in der gesamten Knolle vorhanden ist. Seine niedrigste Konzentration findet man im „Fleisch“ der Kartoffel, die höchste in den Keimen

und direkt unter der Schale. Bei falscher und zu langer Lagerung wachsen die Keime und die Schale wird grün. Ein Zeichen dafür, dass auch der Solanin-Gehalt in der ganzen Kartoffel stark gestiegen ist.

Antinährstoffe haben ursprünglich die Aufgabe, die Pflanzen auf natürliche Weise vor ihren Fressfeinden zu schützen. Und zu diesen gehören auch die Menschen. Bei regelmäßigem und vor allem übermäßigem Verzehr von Solanin kann die Darmwand geschädigt werden und dadurch der gesamte **Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht** geraten. Vergiftungsähnliche Symptome, Magen-Darm-Beschwerden, Abgeschlagenheit bis hin zu Krämpfen sind mögliche Folgen.

**Hinweis:** Da das Solanin hitzestabil ist, lässt sich sein Gehalt durch Erhitzen oder Kochen nicht reduzieren. Auch sollte das Kochwasser keinesfalls weiterverwendet werden, da die Kartoffel einen Teil des wasserlöslichen Solanins während des Kochens abgibt.

### Insulintreiber Stärke

Die Knolle besteht zu etwa 80 % aus Wasser und wird daher fälschlicherweise oft für kalorienarm gehalten. Jedoch enthält sie auch circa **14 % Kohlenhydrate in Form von Stärke**, die sich besonders schnell aufspalten lässt, da sie aus vielen, locker verzweigten Glukosemolekülen besteht. Für den menschlichen Organismus sind diese, durch das in unserem Speichel vorhandene **Verdauungsenzym Amylase**, leicht zu Glukose umzuwandeln. Folglich steigt der Blutzucker rasch und stark an.





Das Problem dieser vielen sprunghaften **Blutzuckerspitzen** kennt jeder – hohe Insulinspiegel, Heißhungerattacken, abnehmende Insulinsensitivität, verstärkter Körperfetteinbau und reduzierter Abbau. Der Grundstein für viele moderne Zivilisationskrankheiten und oftmals auch für eine Gewichtszunahme ist gelegt.

Erschwerend kommt noch hinzu, dass die Kartoffel vor dem Verzehr gekocht bzw. erhitzt werden muss. Dies führt dazu, dass die darin enthaltene **Stärke aufquillt und gelatinisiert**. Dadurch werden die Verbindungen zwischen den Glukosemolekülen noch stärker gelockert, die Stärke wird noch leichter aufspaltbar und der Blutzucker steigt noch schneller an.

### Resistente Stärke - Gut oder schlecht?

Kühlt die Kartoffel nach dem Erhitzen wieder ab, entsteht sogenannte „**resistente Stärke**“. Durch Retrogradation verlagert sich ein Teil der Stärkemoleküle um, wodurch die Glukosemolekül-Bindungen wieder fester werden. Man könnte also denken, dass die Kartoffel nach dem Abkühlen nun weniger Stärke enthält. Leider ist dem nicht so.

Zwar ist es für unsere stärkeabbauenden Enzyme nun umständlicher die Verbindungen aufzuspalten, was zu einem langsameren Blutzuckerspiegelanstieg führt, jedoch ändert sich dadurch an der Menge der in der Kartoffel enthaltenen Stärke nichts.

### Fazit

Wer zu häufig zu viel Stärke zu sich nimmt, hat einen dauerhaft hohen Insulinspiegel. In der Folge können sich unsere Zellen nicht mehr richtig regenerieren und sich eine **beginnende Insulinresistenz** bis hin zu einem Diabetes mellitus Typ 2 entwickeln.

Konsumiert man regelmäßig für den eigenen Stoffwechsel ungeeignete Antinährstoffe, wie zum Beispiel das Solanin, kann dies **entzündliche Prozesse begünstigen** und zudem langfristig zu einer Schädigung des Darms führen.

Im gesund + aktiv Ernährungsplan werden daher ausschließlich Nahrungsmittel berücksichtigt, die den **Blutzucker nicht zu stark ansteigen** lassen, **darmfreundlich** wirken und somit **Ihre Gesundheit unterstützen**. In Ihrem Plan werden Sie folglich keine Kartoffeln finden.

Versuchen Sie doch einmal Ihre Kartoffel-Beilage durch Nahrungsmittel aus Ihrem Ernährungsplan zu ersetzen:

- statt Salzkartoffeln: **Süßkartoffeln**
- statt Kartoffelstampf: **Sellerie- oder Blumenkohl-Stampf**
- statt Ofenkartoffel: **Ofen-Topinambur**
- statt Kartoffelpuffer: **Gemüsepuffer**
- statt Kartoffel-Rösti: **Kürbis-Rösti**

Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich gern von den Rezepten auf unserer Website inspirieren.

Autorin: Leah Hagemeister

