

Gesundheitstipp - Die goldene Wunderknolle aus der Erde

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde.

In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Die goldene Wunderknolle aus der Erde

Die Kartoffel, die ursprünglich aus dem Hochland Südamerikas stammt, ist hier zu Lande ein Grundnahrungsmittel und daher nicht mehr von unserem Speiseplan wegzudenken.

Gerade jetzt mit Beginn des Herbstes - kurz nach der Haupterntezeit - begleiten Kartoffeln uns häufig in deftigen Gerichten, Suppen und Aufläufen.

Höchste Zeit für uns, die Inhaltsstoffe und Wirkungen der Wunderknolle einmal genauer unter die Lupe zu nehmen und Ihnen praktische Tipps für deren Lagerung sowie Zubereitung zu geben.

Kartoffeln sind von Natur aus wahre „Superfoods“: sie liefern nahezu kein Fett, sind dafür aber reichhaltig an Stärke, Ballaststoffen, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

An sich sind Kartoffeln kalorienarm, denn sie liefern lediglich 69 kcal pro 100 Gramm und enthalten rund 80 % Wasser. Beim Erhitzen nimmt die enthaltene Stärke einen Teil des Wassers auf und quillt auf.

Stärke ist der Energieträger der Kartoffel; dieses Kohlenhydrat wird aber erst durch das Garen verdaulich.

Pellkartoffeln oder mit der Schale gebackene Kartoffeln können ohne besorgten Blick auf die Waage verzehrt werden.

Sie führen auch nicht zu hohen Blutzuckerwerten oder einer hohen Insulinausschüttung, wie häufig vermutet wird. Die glykämische Last (GL) beschreibt die Fähigkeit eines Lebensmittels, den Blutzuckerspiegel zu beeinflussen. So liegt zum Beispiel die glykämische Last von Pellkartoffeln bei etwa 18. Ab 20 gelten die Werte der glykämischen Last als hoch und damit als bedenklich für den Blutzuckerspiegel. Werte wie die glykämische Last allein können jedoch keinen Aufschluss darüber geben, ob ein Lebensmittel gesund ist oder ob es dick macht; zudem hängen die GL-Werte sehr von der Kartoffelsorte ab.

Kartoffeln haben einen hohen Vitamingehalt

Hochwertiges Eiweiß, jede Menge Kalium sowie B-Vitamine und Vitamin C stecken ebenso in ihnen. Die Mengen können je nach Zubereitungsverfahren und Lagerung variieren. So gehen beim Kochen, Dünsten oder Druckgaren geschälter Kartoffeln im Durchschnitt rund 15 % Vitamin C verloren. Außerdem sind unter anderem die sekundären Pflanzenstoffe Flavonoide und Anthocyane in Kartoffeln enthalten. Der Vorteil dieser Inhaltsstoffe liegt in der entzündungshemmenden sowie der antioxidativen Wirkung. Zudem können sie den Menschen möglicherweise vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs schützen.

Gerade Flavonoide und der Pflanzenstoff Kukoamin sind bekannt dafür, auch einen zu hohen Blutdruck zu senken. In blauen und violetten Kartoffeln ist der Antioxidantiengehalt besonders hoch. Entsprechend heilsam wirkt der Verzehr dieser Kartoffeln, z. B. bei Bluthochdruck. Insgesamt ist die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe bei Kartoffeln sehr günstig, sodass sie in einer ausgewogenen Ernährung ihren festen Platz haben sollten.





Kartoffeln können beim Abnehmen helfen

Kaum ein Lebensmittel wird als so sättigend empfunden wie die Kartoffel. Die langen Kohlenhydratketten können nur langsam verdaut werden und geben somit ein langes Sättigungsgefühl. Somit können Heißhungerattacken vermieden werden.

Der Einfluss von Kartoffeln auf das Gewicht und auf die Gesundheit wurde in einer Studie aus 2014 untersucht (veröffentlicht im Journal of the American College of Nutrition). Hierbei wurden 90 übergewichtige Personen in drei Gruppen aufgeteilt: alle Teilnehmenden sollten pro Woche 5-7 Portionen Kartoffeln essen, wobei 2 der 3 Gruppen ihre Kalorienzufuhr zusätzlich um 500 Kalorien reduzierten. Nach 12 Wochen konnte man unter den drei Gruppen keine großen Unterschiede in Bezug auf Blutfett- und Insulinwerte sowie Insulinresistenz feststellen, jedoch zeigten sich in allen Gruppen eine signifikante Gewichtsreduktion. Es liegt also die Schlussfolgerung nahe, dass Kartoffeln bei einer Gewichtsabnahme helfen können, ohne den Blutzuckerspiegel negativ zu beeinflussen.

Abhängig ist der Effekt von Kartoffeln auf das Körpergewicht allerdings auch von der Zubereitungsart und den zusätzlich verzehrten Lebensmitteln, zum Beispiel Saucen, Fleisch oder Gemüse. Fettreiche Kartoffelerzeugnisse wie zum Beispiel Chips oder Pommes Frites liefern beispielsweise reichlich Kalorien und ungünstige, gesättigte Fettsäuren.

Die richtige Zubereitung

Um das Auswaschen der Vital- und Nährstoffe sowie die Bildung von ungünstigem Acrylamid zu verhindern, sollte bei der Kartoffel auf eine schonende Verarbeitungsart. Beispiele hierfür sind Garen, Dampfgaren oder Dünsten. Die Schale beim Kochen sorgt dafür, dass möglichst viele Vitalstoffe in der Knolle verbleiben. Diese kann vor dem Verzehr dann ganz einfach entfernt werden.

Die richtige Lagerung

Kartoffeln sollten in einem kühlen, abgedunkelten und trockenen Keller oder Vorratsraum mit einer Temperatur von 4 bis 8 Grad Celsius gelagert werden.

Sofern die Bedingungen stimmen, können Kartoffeln über einen längeren Zeitraum (mehrere Wochen oder sogar Monate) gelagert werden.

Vorsicht: Bekommen die Knollen zu viel Licht ab, färben sie sich Grün. Das mag vielleicht witzig aussehen, ist aber beim Verzehr gesundheitsschädlich. Grüne Kartoffeln eignen sich daher nicht mehr als Nahrungsmittel, können allerdings noch gut zum Einpflanzen und Ziehen neuer Kartoffeln benutzt werden.

Insgesamt kann man sagen, dass die Kartoffel wohl positive Auswirkungen auf die Gesundheit und den Körper hat.

Es ist dabei immer auf die ausgewogene Kombination mit den weiteren zu verzehrenden Lebensmitteln zu achten. Es muss also auf das Zusammenspiel der jeweiligen Zutaten einer Mahlzeit geachtet werden, um ein Urteil fällen zu können.

Quellen:

Bundeszentrum für Ernährung (2019). *Kartoffeln: Gesund essen*. Zugriff am 02.09.2021. Verfügbar unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kartoffeln/kartoffeln-gesund-essen/>

Zentrum der Gesundheit (2021). Kartoffeln sind basisch, gesund und sehr lecker. Zugriff am 02.09.2021. Verfügbar unter <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/kartoffeln>

EatSmarter (2020). 7 Gründe: Darum sind Kartoffeln gesund. Zugriff am 02.09.2021. Verfügbar unter <https://eatsmarter.de/ernaehrung/wie-gesund-ist/kartoffel-kalorien-und-naehrwerte>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.