

# Einfache Kartoffeln machen nicht krank

**Kartoffeln sind ein wichtiges Grundnahrungsmittel – und hinsichtlich der Entwicklung chronischer Krankheiten offenbar unbedenklich. Dieses beruhigende Fazit gilt aber nicht für jede Zubereitungsart.**

— Der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Kartoffeln, die in Anbetracht einer weltweiten Produktion von 377 Mio. Tonnen im Jahr 2016 ein wichtiges Grundnahrungsmittel sind, und dem Risiko für chronische Erkrankungen wurde in verschiedenen prospektiven Beobachtungsstudien untersucht. Die Ergebnisse sind widersprüchlich. Für eine Metaanalyse sowie lineare und nicht-lineare Dose-Response-Analysen wurden 28 Arbeiten identifiziert.

Für einige Endpunkte lagen nur undifferenzierte Daten für den gesamten Kartoffelverzehr unabhängig von der Zubereitungsart vor. Eine Erhöhung des Verzehrs um 150 g pro Tag war nicht mit der Gesamtmortalität assoziiert (Risiko-verhältnis: 0,88; 95%-Konfidenzintervall: 0,69–1,12). Auch die Raten für Schlaganfall (0,98; 0,93–1,03) koronare Herzerkrankung (1,03; 0,96–1,09), und kolorektales Karzinom (1,05; 0,92–1,20) blieben unbeeinflusst. Der Verzehr einer täglichen Portion von Salzkartoffeln,



Die tägliche Portion Kartoffeln tut (fast) niemandem weh.

Ofenkartoffeln oder Kartoffelpüree ging nicht mit einem Risiko für arterielle Hypertonie einher (1,08; 0,96–1,21), jedoch mit einem gering gesteigerten Risiko für Typ-2-Diabetes (1,09; 1,01–1,18).

Für Pommes frites hingegen ergab sich ein eindeutiges Bild: Für einen Anstieg des Tagesverzehrs um 150 g stiegen die Risiken für Typ-2-Diabetes (1,66; 1,43–1,94) und arterielle Hypertonie (1,37; 1,15–1,63).

Die Evidenzqualität wurde meist als gering eingeschätzt, im Falle der Risiko-Assoziationen für Pommes frites allerdings immerhin als moderat.

▪ Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G et al. Potatoes and risk of chronic disease: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Eur J Nutr* 2018, online 9. Juli; doi: 10.1007/s00394-018-1774-2

## KOMMENTAR

Wie erklärt sich das erhöhte Risiko für Typ-2-Diabetes und arterielle Hypertonie infolge des Verzehrs von Pommes frites? Ein Mechanismus dürfte der glykämische Index sein, ein Risikofaktor für Typ-2-Diabetes [Bhupathiraju SN et al. *Am J*

*Clin Nutr*. 2014;100:218–32]. Allerdings ist er bei Pommes frites meist geringer als bei Salz- oder Ofenkartoffeln. Eine Rolle dürfte also auch das Frittieren spielen. Der erhöhte Fettgehalt begünstigt das Auftreten von Adipositas und Typ-2-Diabetes [Borch D et al. *Am J Clin Nutr*. 2016;104:489–98]. Zudem leidet die Fettqualität durch die Entstehung von Trans-Fettsäuren.

Darüber hinaus sind Pommes frites häufig Bestandteil von Mahlzeiten, die weitere ungünstige Nahrungsgruppen wie rotes und verarbeitetes Fleisch und Limonade beinhalten, die ebenfalls das Risiko für chronische Erkrankungen erhöhen. Pommes frites sind aber sicher mehr als nur ein Marker für eine unausgewogene Ernährung.

In früheren Arbeiten konnte der Ersatz eines Kartoffelgerichts durch stärkearmes Gemüse oder Vollkornprodukte das Risiko für arterielle Hypertonie und Typ-2-Diabetes senken [Muraki I et al. *Diabetes Care* 2016;39:376–384]. Angesichts ihrer Wichtigkeit als Grundnahrungsmittel sollten Kartoffeln nicht voreilig als ungesunder Teil unserer Ernährung verurteilt werden. Immerhin sind sie Quelle wichtiger Nahrungsbestandteile. In Ernährungsempfehlungen sollten aber die Zubereitungsarten berücksichtigt werden.

Prof. Dr. med. K. Müssig

ANZEIGE

Hier steht eine Anzeige.

 Springer