

## Tolle Knollen und keine Dickmacher Kartoffeln wertvoll für den Speiseplan von Senioren

Geschält, gekocht, gepellt, gebraten, gebacken oder gestampft: Mit rund 70 Kalorien pro 100 Gramm sind Kartoffeln beileibe kein Dickmacher. Die tollen Knollen bereichern stattdessen als vielseitige Vitaminspender und schmackhafte Nährstofflieferanten den täglichen Speiseplan – besonders für Senioren. „Kartoffeln sind wertvoller Bestandteil einer ausgewogenen Seniorenernährung. Gerade in der dunklen und nassen Jahreszeit benötigt der Körper Vitamin C für die Immunabwehr. 100 Gramm Kartoffeln decken schon ein Zehntel des Tagesbedarfs an Vitamin C ab“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Sie zählt weitere Vorzüge auf und gibt Hinweise zum Kauf, zur Zubereitung und richtigen Lagerung:

- **Wichtiges Nährstoffdepot:** Kombiniert man Kartoffeln mit Ei oder Quark ist die Eiweißqualität besser als die von Fleisch. Dadurch wird der Körper auch bei kleineren Portionen ausreichend mit Eiweiß versorgt, was gerade in höherem Alter wichtig ist. Denn ab etwa 65 Jahren steigt die empfohlene Zufuhr an Eiweiß von vorher 0,8 Gramm auf ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Ebenso sind die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium in Kartoffeln reichlich enthalten. Kalium spielt eine wesentliche Rolle für Muskel- und Nervenzellen. Außerdem ist Kalium ein wichtiger Ausbremsen von Kochsalz. Wer im Alter auf eine regulierte Salzzufuhr achten muss, sollte reichlich Kaliumhaltiges wie Gemüse, Bananen, Nüsse oder eben Kartoffeln essen. Kartoffeln sind zudem auch eine Ballaststoffquelle – wichtig für eine gute Verdauung.
- **Rotsehen bei grünen Stellen und Keimlingen:** Kartoffeln, die stark keimen oder viele grüne Stellen aufweisen, sollten nicht mehr verzehrt werden. Denn bei einer solchen Beschaffenheit hat sich in den Knollen der giftige Stoff Solanin gebildet. Er kann bei übermäßigem Verzehr Kopfschmerzen, Erbrechen und Durchfall auslösen. Solche Beschwerden sind für Senioren heikel. Kleine grüne Stellen vorsorglich großzügig herausschneiden. Kartoffeln können mit Schale gekocht werden, sollten aber

Frankenwerft 35  
50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88  
Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw  
www.verbraucherzentrale.nrw

tipp  
tipp  
tipp  
tipp  
tipp

anschließend wegen des Solaningehalts in der Schale gepellt werden. Aus diesem Grund auch das Kochwasser nicht weiterverwenden. Kartoffeln sollten in einer dunklen und trockenen Umgebung bei Temperaturen zwischen vier bis zwölf Grad gelagert werden. So wird die Solaninbildung gehemmt. Auch brauchen die Knollen ausreichend Luft. Deswegen sollten Kartoffeln nach dem Einkauf komplett aus dem Plastikbeutel genommen werden.

- **Knollen ohne Keimhemmer erste Wahl:** Für eine längere Haltbarkeit behandeln Produzenten häufig ihre Kartoffeln mit einem Keim- oder Schimmelhemmungsmittel. Diese Mittel bauen sich im Laufe der Lagerzeit jedoch ab. Die Händler sind verpflichtet, behandelte Kartoffeln mit dem Hinweis ‚nach der Ernte behandelt‘ zu kennzeichnen. Das gilt sowohl für verpackte als auch lose Ware. Verbraucher, die nur unbehandelte Kartoffeln verarbeiten und verzehren wollen, sollten auf die Kennzeichnung achten oder zur Bio-Ware aus der Region greifen. Denn im Bio-Anbau sind chemische Keimhemmer verboten.

Weitere Informationen und Wissenswertes über Lebensmittel und eine ausgewogene Ernährung für Senioren finden Interessenten online unter [www.verbraucherzentrale-nrw.de/genussvoll-aelter-werden](http://www.verbraucherzentrale-nrw.de/genussvoll-aelter-werden).

Stand der Information: 18. Februar 2021

Frankenwerft 35  
50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88  
Fax: (0221) 846 188-33

[koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw](mailto:koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

tipp tipp tipp tipp tipp