NACHRICHTEN AG

19. März 2025

Achtung, giftig! So gefährlich sind grüne Kartoffeln für deine Gesundheit

Erfahren Sie alles über Kartoffeln: Ihre Beliebtheit, Risiken durch Glykoalkaloide und wichtige Tipps zur sicheren Zubereitung.

Wandsbek, Deutschland -

Kartoffeln gehören zu den beliebtesten Nahrungsmitteln in Deutschland, mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 59,5 Kilogramm im Wirtschaftsjahr 2020/2021. Trotz eines leichten Rückgangs des Verbrauchs von Kartoffelerzeugnissen wie Pommes und Chips um 400 Gramm pro Person und Jahr, erntete Deutschland im Jahr 2021 insgesamt 10,64 Millionen Tonnen Kartoffeln, von denen rund die Hälfte exportiert wurde.

Allerdings birgt der Konsum von Kartoffeln gesundheitliche Risiken, die durch Glykoalkaloide, insbesondere Solanin,

verursacht werden können. Kartoffeln sollten maximal 100 mg Solanin pro Kilogramm enthalten, um gesundheitlich unbedenklich zu sein. Besonders giftig sind grüne Pflanzenteile und Früchte sowie keimende Kartoffeln, deren Gehalt an Glykoalkaloiden je nach Sorte zwischen 0,002 und 0,01 Prozent schwankt. Die Kartoffel wurde zur Giftpflanze des Jahres 2022 gewählt, um auf diese gefährlichen Inhaltsstoffe aufmerksam zu machen, wie **Merkur** berichtete.

Gesundheitsrisiken und Vergiftungssymptome

Die Symptome einer Glykoalkaloidvergiftung können 4 bis 19 Stunden nach dem Verzehr von betroffenen Kartoffeln auftreten und beinhalten Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Durchfall und Erbrechen. In schweren Fällen können Angstzustände, Sehstörungen, Krämpfe und im schlimmsten Fall sogar der Tod die Folge sein. Entwarnung gibt jedoch eine Ernährungsexpertin, die erklärt, dass die üblicherweise enthaltenen Mengen an Solanin für schwere Reaktionen in der Regel zu gering sind, wie das **Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)** herausfand.

Das BfR empfiehlt, Kartoffeln richtig zu lagern und zuzubereiten, um die Gefahr einer Vergiftung zu minimieren. Dazu gehört, dass grüne Stellen und lange Keime vor dem Kochen entfernt werden und geschälte sowie klein geschnittene Kartoffeln nicht im Kühlschrank gelagert werden sollten. Besonders wichtig ist auch, das Wasser, in dem die Kartoffeln gekocht wurden, nicht wiederzuverwenden, da Solanin ins Wasser übergeht. Neuere Kartoffelsorten zeigen in der Regel einen niedrigeren Solaningehalt, was sie sicherer macht.

Details	
Vorfall	Vergiftung
Ursache	Glykoalkaloide
Ort	Wandsbek, Deutschland
Quellen	• **www.merkur.de** • **www.bfr.bund.de**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de