

Kartoffeln: So vermeiden Sie gefährliche Giftstoffe!

Erfahren Sie alles über die gängigen Risiken von Glykoalkaloiden in Kartoffeln und wichtige Tipps zur sicheren Zubereitung.



Wandsbek, Deutschland - Kartoffeln zählen zu den beliebtesten Lebensmitteln in Deutschland, mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 59,5 kg im Wirtschaftsjahr 2020/2021. Dennoch ist es wichtig, auf die gesundheitlichen Risiken zu achten, die mit dem Verzehr von Kartoffeln verbunden sein können. Laut einem Bericht von **Mercur** sind insbesondere die grünen Pflanzenteile und die Keime stark giftig, da sie hohe Mengen an Glykoalkaloiden wie α -Solanin und α -Chaconin enthalten. Diese natürlichen Giftstoffe dienen der Pflanze als Abwehrmechanismus gegen Schädlinge und Krankheitserreger.

Im Jahr 2021 erntete Deutschland insgesamt 10,64 Millionen Tonnen Kartoffeln, wobei etwa die Hälfte dieser Menge

exportiert wird. Die gesundheitlichen Richtlinien besagen, dass der Gehalt an Solanin in Speisekartoffeln maximal 100 mg pro kg betragen sollte, um gesundheitlich unbedenklich zu sein. Eine Untersuchung des Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) im Jahr 2005 ergab, dass 92 % der getesteten Kartoffelproben einen Glykoalkaloidgehalt von unter 100 mg/kg aufwiesen.

Symptome einer Vergiftung und Prävention

Der Verzehr von giftigen Kartoffelbestandteilen kann bereits 4 bis 19 Stunden nach dem Konsum zu Vergiftungssymptomen wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Durchfall und Erbrechen führen. Bei schweren Vergiftungen können Symptome wie Angstzustände, Sehstörungen und sogar Krämpfe auftreten. Dennoch beruhigt eine Ernährungsexpertin, dass die normalerweise vorhandenen Solanin-Mengen in handelsüblichen Kartoffeln in der Regel zu gering sind, um schwere Reaktionen hervorzurufen. Um das Risiko zu minimieren, ist es wichtig, Kartoffeln richtig zu lagern und zuzubereiten. Grünes Fleisch sowie lange Keime sollten vor dem Kochen gründlich entfernt werden, da Solanin erst ab Temperaturen von 240 Grad Celsius zerstört wird.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ergänzt, dass Glykoalkaloide hauptsächlich in der Schale, insbesondere in Sprossen und den sogenannten „Augen“ der Kartoffeln vorkommen. Eine ausführliche Erklärung zu den Risiken und sicheren Handhabungen bietet das BfR unter [diesem Link](#).

Für die richtige Lagerung empfiehlt das BfR, Kartoffeln kühl, dunkel und trocken zu lagern und nur frische und unverletzte Kartoffeln zu verzehren. Darüber hinaus sollten bitter schmeckende Kartoffelgerichte nicht gegessen und das Kochwasser nicht wiederverwendet werden, da Glykoalkaloide ins Wasser übergehen können.

Details	
Vorfall	Vergiftung
Ursache	Glykoalkaloide
Ort	Wandsbek, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.merkur.de• www.bfr.bund.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de