

## SÜßKARTOFFEL

### WIE GESUND SIND SÜßKARTOFFELN?

#### Süßkartoffeln: Gesundes Gemüse mit vielen Vitaminen

Süßkartoffeln sind für ihr rotfarbendes Fleisch bekannt und ein echtes Super-Food. Die Knollen können mehrere Kilogramm schwer und an die 30 Zentimeter lang werden. Du kannst Süßkartoffeln kochen, backen, braten und wie Pommes frittieren. Sie eignen sich daher als leckere Rezept-Alternative zu normalen Kartoffeln, schmecken allerdings deutlich süßer. Zugleich sind sie auch wesentlich gesünder:

##### ▲ Abwehrstark dank Süßkartoffel

Wer ein starkes Immunsystem haben möchte, der sollte seinem Körper genügend Vitamin A zuführen. Die orangefleischigen Vertreter der Süßkartoffel strotzen nur so vor Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A. Der Körper wandelt Betacarotin in das fettlösliche Vitamin A um, das zellschützend wirkt und das Immunsystem stärkt. Vitamin A und Beta Carotin, ist gut für die Sehkraft und die Haut. Der Gehalt an Beta Carotin entspricht sogar annähernd dem von Karotten.

##### ▲ Gesundes Herz dank Süßkartoffel

Der in Bataten reichlich vorhandene Mineralstoff Kalium ist einerseits an der Steuerung der Herzmuskeln beteiligt. Die normale Herzfrequenz kann bei einem Mangel aus dem Takt geraten, es kann zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen kommen.

Andererseits ist Kalium ein wichtiger Bestandteil aller Körperzellen, der den Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushalt im Körper regelt. Kalium schwenmt überschüssiges Wasser aus und kann so den Blutdruck stabilisieren bzw. einen erhöhten Blutdruck senken und die Herzfunktionen werden gestärkt.

##### ▲ Süßkartoffel lässt die Haut strahlen

Kein anderes fettarmes Nahrungsmittel liefert so viel fettlösliches Vitamin E wie die gesunde Süßkartoffel: 100 Gramm decken bereits ein Drittel des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen, der laut Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei durchschnittlich 12 Milligramm liegt (1).

Dank des Super-Vitamins mit Anti-Aging-Effekt, das im Körper freie Radikale "fängt", werden die Zellen vor einer vorzeitigen Alterung geschützt – die Haut sieht straffer und frischer aus. Süßkartoffeln wirken also quasi wie eine Anti-Falten-Creme von innen.

##### ▲ Schlank trotz viel Zucker

Süßkartoffeln enthalten fast dreimal so viel Zucker wie Kartoffeln. Dennoch lassen sie den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen, da sie einen niedrigeren Glykämischen Index haben. Dieser gibt an, wie stark der Blutzuckerspiegel nach dem Essen kohlenhydrathaltiger Nahrungsmittel ansteigt – je schneller, desto rascher knurrt leider auch wieder der Magen. Außerdem enthalten Süßkartoffeln relativ wenig Kalorien und sind fettarm.

##### ▲ Gute Blutzuckerregulation

Insbesondere in der Schale der Süßkartoffel steckt der sekundäre Pflanzenstoff Caiapo. Eine Studie der Universität Wien konnte nachweisen, dass Caiapo zur Senkung des Blutzuckerspiegels bei Typ-2-Diabetikern beiträgt und sich außerdem positiv auf die Cholesterinwerte auswirkt (3).

Zudem enthalten Süßkartoffeln viele Ballaststoffe. Diese sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und können so Blutzuckerspitzen reduzieren, da durch den Verzehr der süßen Knolle die Verdauung von Zucker und Stärke verlangsamt wird. Außerdem unterstützen Ballaststoffe die Verdauung.

Da Süßkartoffeln auch mehr Ballaststoffe als herkömmliche Kartoffeln enthalten, machen sie auch länger satt.

## Nährwerte und Kalorien von Süßkartoffeln im Überblick

### Nährwertangaben pro 100 g Süßkartoffeln (gemäß des US-Landwirtschaftsministeriums):

- ▲ Brennwert: 360 kJ
- ▲ Kalorien: 86 kcal
- ▲ Protein: 1,6 g
- ▲ Kohlenhydrate: 20 g
- ▲ davon Zucker: 4,2 g
- ▲ Fett: 0,1 g
- ▲ Ballaststoffe: 3 g

### Vitamine und Beta Carotin:

- ▲ Vitamin A: 14187 IU
- ▲ Vitamin C: 2,4 mg
- ▲ Vitamin E: 260 µg
- ▲ Beta Carotin: 8509 µg

### Mineralstoffe:

- ▲ Eisen: 600 µg
- ▲ Zink: 300 µg
- ▲ Natrium: 55 mg
- ▲ Kalium: 337 mg
- ▲ Magnesium: 25 mg
- ▲ Calcium: 30 mg

### Quellen

1. <https://utopia.de/ratgeber/suesskartoffel-so-gesund-ist-die-super-knolle/>
2. <https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesunde-lebensmittel/suesskartoffel-gesund>
3. <https://care.diabetesjournals.org/content/25/1/239.short>