

Resteessen für einen gesunden Darm - resistente Stärke

Als resistente Stärke werden verschiedene Unterarten der Stärke bezeichnet, die im Dünndarm nicht oder nur teilweise verdaut und kaum resorbiert werden. Sie wirken somit als Ballaststoff. Wissenschaftler nehmen an, dass dieser Ballaststoff zur Vorbeugung von Dickdarmkrebs beitragen kann. Somit ist die resistente Stärke in den letzten Jahren auch immer mehr in den Blickpunkt der Ernährungstherapie geraten.

Gekochte Kartoffeln oder Nudeln vom Vortag können als Resteküche somit durchaus eine Rolle für unsere Darmgesundheit spielen. Schon länger ist bekannt, dass sich gegarte kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach dem Abkühlen in ihrer Struktur verändern. Aus einem Teil der enthaltenen Stärke entsteht eine Stärkeform, die im Dünndarm nicht enzymatisch abgebaut werden kann. Sie ist resistent gegenüber den Verdauungsenzymen und gelangt unverändert in den Dickdarm, wo sie den dortigen nützlichen Bakterien als Nahrung dient.



Bei der Fermentation durch die Dickdarmbakterien entsteht ein besonders hoher Anteil an Butyrat. Dieses Salz der Buttersäure gilt als wichtigste Energiequelle für die Zellen der Dickdarmschleimhaut, schützt die Darmwand vor Zellveränderungen und beeinflusst die Darmflora positiv. Neben der Wirkung auf die Darmgesundheit soll resistente Stärke außerdem eine Blutzucker regulierende Wirkung haben und die Insulinsensitivität verbessern. Aktuelle Studien wurden allerdings mit sehr hohen Mengen an resistenter Stärke durchgeführt. Deshalb sind eindeutige Wirkungen auf den Glukose- und Insulinspiegel bei unseren üblichen Aufnahmemengen eher nicht zu erwarten. Man unterscheidet auch verschiedene Typen von resistenter Stärke. Besonders interessant für uns ist die retrogradierte Stärke vom Typ 3 (RS3), die beim vollständigen Abkühlen zuvor erhitzter stärkehaltiger Lebensmittel entsteht, z.B. in Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreide. Sie bleibt auch dann erhalten, wenn man sie nach der Aufbewahrung im Kühlschrank wiederholt erhitzt, etwa bei Bratkartoffeln.

In den Medien wird zunehmend mit dem verminderten Kaloriengehalt für das Abnehmen mit resistenter Stärke geworben. Kartoffeln vom Vortag enthalten etwa zehn Prozent weniger verdauliche Stärke als frisch gekochte, wodurch dem Körper automatisch weniger Kilokalorien zur Verfügung stehen. Die Kaloriendifferenz ist allerdings eher gering. Beim Abkühlen von 100 Gramm Kartoffeln steigt der Anteil an resistenter Stärke an der Stärkefraktion zwar von 6,5 auf 13,3 Prozent, der Kalorienunterschied beträgt allerdings nur 3,5 Kilokalorien. Um erfolgreich abzunehmen, gilt es nach wie vor, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten insgesamt zu ändern.

TIPP: Aus Gründen der Darmgesundheit lohnt es sich, Kartoffeln und Nudeln vorzukochen oder Reste (stets gekühlt) aufzubewahren, um in leckeren Nudelsalaten oder Kartoffelgerichten mit frischem Saisongemüse von der gebildeten resistenten Stärke zu profitieren. Und im Sinne des Gewichtsmanagements Kartoffelsalat besser mit Senf, Gemüsebrühe und Essig-Öl Marinade würzen anstatt Mayonnaise 😊