

# Süßkartoffel Inhaltsstoffe: Kalorienwerte, Kohlenhydrate & Eiweißgehalt

**Alles zu den Inhaltsstoffen der gesunden Süßkartoffel: Kalorienwerte, Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Jodgehalt. Alles zur Eignung für Diäten und Diabetiker.**

Süßkartoffeln werden immer beliebter

Die Süßkartoffel war lange ein Exot in der Gemüseabteilung. Mittlerweile gibt es die süße Kartoffel allerdings fast in jedem Supermarkt. Bekannt ist die Knolle vor allem wegen ihres süßlichen Geschmacks und der schönen orangenen Farbe. Aber was kann die Süßkartoffel noch bieten, außer einen augenscheinlich recht hohen Zuckergehalt?

## Süßkartoffel vs. Kartoffel

Bei dem Vergleich zwischen Kartoffel und Süßkartoffel sind in erster Linie der Kohlenhydratgehalt, Eiweißgehalt und Vitamin-C Gehalt interessant. Alle Nährstoffangaben beziehen sich hier auf 100 g der jeweiligen Knolle mit Schale. In der Süßkartoffel stecken wesentlich mehr Kohlenhydrate als in der normalen Kartoffel. Eine Süßkartoffel hat mit 24 g Kohlenhydraten ungefähr 10 g mehr als die Kartoffel. Von den 24 g liegen in der rohen Süßkartoffel nur 3 g als Zucker vor, der Rest ist Stärke. Der richtig süße Geschmack entsteht erst beim Garen der Süßkartoffel, denn dann wird weitere Stärke in Zucker umgewandelt. Aufgrund des höheren Stärke- und Zuckergehalts hat eine Süßkartoffel natürlich auch mehr Kalorien.

- Süßkartoffel: 117 kcal, 2 BE
- Kartoffeln: 73, 1,2 BE

Für eine Diät, bei der Sie bewusst auf große Mengen an Kohlenhydrate verzichten wollen, eignet sich die Kartoffel also besser. Trotzdem ist die Süßkartoffel keine Kalorienbombe und aufgrund der anderen zahlreichen gesunden Inhaltsstoffe alles andere als ungesund. Der Eiweißgehalt der Süßkartoffel ist etwas niedriger als der der normalen Kartoffel.

- Süßkartoffel: 1,6 g Protein
- Kartoffeln: 2 g Protein

Wenn es um die Proteinmasse geht, dann sind beide Knollen nicht die optimalsten Lebensmittel. Allerdings ist bei der Proteinzufuhr die Qualität viel entscheidender. Beide Knollen versorgen unseren Körper mit essentiellen Aminosäuren und gerade für Vegetarier und Veganer sind Süßkartoffel sowie Kartoffel deswegen wichtig für eine gute Eiweißversorgung. Trotzdem geht der Punkt hier an die Kartoffel, da sie weniger Kalorien enthält und deswegen auch in größeren Mengen gegessen werden kann.

Süßkartoffeln fallen durch ihre charakteristische Farbe sofort im Feld auf

Beim Vitamin-C Gehalt gewinnt aber in jedem Fall die Süßkartoffel. Mit rund 30 mg ist ihr Gehalt fast doppelt so hoch wie der der Kartoffel (17 mg). Bei der Zubereitung werden Inhaltsstoffe wie Vitamin-C geschont, wenn die Süßkartoffel im Ganzen und mit Schale gekocht wird. Daneben ist die Süßkartoffel auch ein perfekter Beta-Carotin Lieferant. Die Knollen können bis zu 8,5 mg davon enthalten. Zum Vergleich: Selbst eine Karotte hat nur 9,5 mg des gesunden Inhaltsstoffs zu bieten. Zudem fehlt der Süßkartoffel das giftige Alkaloid Solanin, welches in der Kartoffelschale vorkommt, welches sich nicht durch Kochen zerstören lässt. Weitere erwähnenswerte Inhaltsstoffe der Süßkartoffel im Überblick:

- Fett: 0,6 g
- Ballaststoffe: 3 g
- Mineralstoffe: 1,12 g (insbesondere Kalium, Eisen und Phosphor)
- Vitamin B2: 0,1 mg
- Arm an Histamin
- Sehr hoher Oxalsäure-Gehalt

Der Oxalsäure-Gehalt ist bei gelegentlichen Konsum und bei einer gesunden Person nicht problematisch. Spinat enthält zum Beispiel doppelt so viel Oxalsäure wie die Süßkartoffel. Oft werden auch Informationen über die Süßkartoffel in Verbindung mit Iod gesucht. Dabei geht es weniger um den Iod-Gehalt, sondern vielmehr um einen Stoff in der Süßkartoffel, der den Iod-Stoffwechsel stören soll. Gesunde Menschen, ohne eine Schilddrüsenunterfunktion, betrifft dieses Problem aber nicht.

Das Glück eines jeden Gärtners: Die eigene Ernte

## Süßkartoffel und Diabetes

Der Süßkartoffel wird nachgesagt, dass Sie besonders für Diabetiker geeignet sein soll. Verantwortlich wird dafür der Inhaltsstoff Caiapo gemacht. Dieser Stoff, der sich besonders in der Schale der Süßkartoffel befindet, kann nachweislich die Sensitivität gegenüber Insulin erhöhen. Helfen soll der Inhaltsstoff also vor allem beim Typ-2 Diabetes. Einige Internetseiten sprechen schon von einem neuen Wundermittel. Allerdings wurde bei einer Studie eine fest definierte Caiapo Menge täglich und über fünf Monate hindurch verabreicht. Ob diese Menge auch mit einer normalen Ernährung aufgenommen werden kann, ist fraglich. Denn meistens wird die Schale der Süßkartoffel ja nicht mitgegessen wird und außerdem bleibt die Frage offen, ob Caiapo nach dem Kochen noch intakt ist. Ob die Süßkartoffel also besonders hilfreich bei Diabetes ist, kann noch nicht fundiert beantwortet werden.



Jetzt für unsere kostenlose Garten-Post anmelden und tolle Garten-Tipps sowie Inspirationen regelmäßig ins Email-Postfach bekommen.

E-Mail-Adresse:

Anmelden



## **Dominic**

Ich studiere Gartenbauwissenschaften und gehöre natürlich den passionierten Hobbygärtnern an. Meine ersten Wassermelonen habe ich bereits im Alter von 7 Jahren geerntet. Momentan finde ich Themen in Bezug auf die Interaktion von Pflanzen mit anderen Lebewesen und der Umwelt besonders interessant.

Mein Lieblingsobst: Ganz klar Avocados

Mein Lieblingsgemüse: Eigentlich alles, außer Rosenkohl