

Resistente Stärke



Aufgewärmtes Essen hat den Ruf, nur noch wenig Nährstoffe zu enthalten.

Es gibt allerdings einen sehr gesunden Effekt bei Kartoffeln, Nudeln und Reis: Durch Abkühlen entsteht ein besonders wertvoller Ballaststoff - die sogenannte resistente Stärke.

Wie resistente Stärke entsteht

Durch das Abkühlen verändert die Stärke ihre chemische Struktur. Der Prozess dauert etwa 12 bis 24 Stunden. Die resistente Stärke wird für den Darm nahezu unverdaulich und hat so einen positiven Einfluss auf das Darmmikrobiom. Selbst erneutes Erhitzen zerstört die resistente Stärke nicht.

Positive Wirkungen von resistenter Stärke

Resistente Stärke gelangt unverdaut in den Dickdarm. Im Dickdarm wird resistente Stärke von Milchsäurebakterien abgebaut. Dabei entsteht die kurzkettige Fettsäure Butyrat, auch Buttersäure genannt. Das wirkt sich positiv auf den Körper aus:

- Buttersäure ist der wichtigste Energielieferant für die Darmschleimhaut, schützt vor Entzündungen
- Studien haben gezeigt, dass eine ballaststoffreiche Ernährung bei Menschen mit Arthritis unter anderem die Zahl der sogenannten regulatorischen T-Zellen erhöht, die Autoimmunreaktionen entgegenwirken.
- Butyrat soll zudem die Umwandlung von krebserregenden Gallensäuren hemmen.
- Der Blutzuckerspiegel steigt weniger stark an und die Insulinempfindlichkeit wird verbessert.

Resistente Stärke in Lebensmitteln

Von Natur aus ist resistente Stärke in größeren Mengen zum Beispiel in Hülsenfrüchten, geschrotetem Getreide und unreifen Bananen enthalten. Beispiele:

- 100 Gramm gegarte Hülsenfrüchte: circa 10 Gramm
- 1 wenig reife Banane: 4,7 Gramm
- halbe Tasse Vollkornhaferflocken: 4,6 Gramm
- 1 gekochte und abgekühlte Kartoffel: 3,2 Gramm
- 100 Gramm geschälter Reis (gekocht und abgekühlt): 3,1 Gramm
- 1 Tasse Vollkorn-Pasta (gekocht und abgekühlt): 2 Gramm
- 100 Gramm Möhren: 1,6 Gramm
- 1 Scheibe Vollkornbrot: 1 Gramm