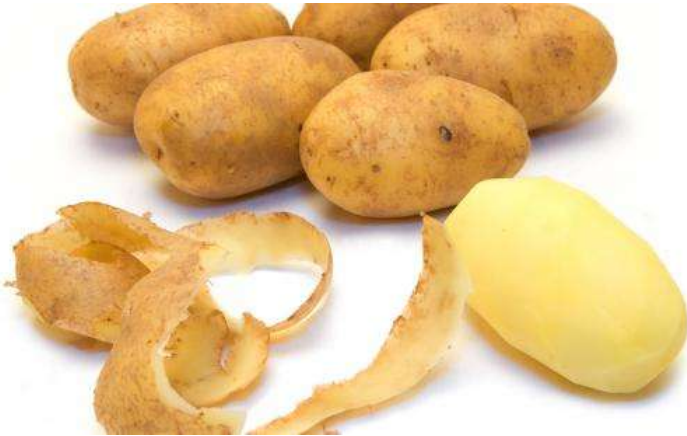


Warum man grüne und keimende Kartoffeln nicht essen sollte



© Bild: Carina Hansen - Fotolia / Fotolia/Carina Hansen

Ein Vergiftungsfall zeigt, dass das Risiko von enthaltenen Giftstoffen unterschätzt wird.

Sie sind selten, aber kommen doch vor: Vergiftungen durch grüne oder stark keimende Kartoffeln. Ursache sind sogenannte Glykoalkaloide, darunter Solanin als wichtiger Vertreter, sind natürliche Inhaltsstoffe der Kartoffel. Die Aufnahme einer bestimmten Menge dieser Stoffe kann beim Menschen zu Vergiftungen führen. Sie reichern sich besonders in grünen, keimenden und beschädigten Kartoffeln sowie in Kartoffelschalen an.

Beim Menschen führen sie zu Symptomen wie Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall, mitunter auch begleitet von Fieber. Bei schweren Vergiftungsfällen kann es zusätzlich zu Bewusstseinsstörungen, sehr selten bis zum Bewusstseinsverlust sowie weiterer Störungen der Hirnfunktionen, der Atmung oder des Kreislaufs kommen. In der Literatur wurden einzelne Todesfälle berichtet, in den vergangenen 50 Jahren sind jedoch keine Todesfälle aufgrund einer Vergiftung durch Glykoalkaloiden beschrieben worden. "Aus den letzten 100 Jahren sind nur wenige Vergiftungsfälle durch Kartoffelgerichte bekannt und dokumentiert", sagt Andreas Hensel, Präsident des deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) anlässlich eines Vergiftungsfalls in Deutschland.



© Bild: Getty

Images/iStockphoto / YelenaYemchuk/iStockphoto

Tipps

Eine Familie hatte sich vergiftet, nachdem sie ein Kartoffelgericht mit hohem Gehalt an Glykoalkaloiden verzehrt hatte. Folgende Tipps sollten für den Verzehr von Kartoffeln beachtet werden, um eine Vergiftung unwahrscheinlich zu machen:

- Die Kartoffeln sollten kühl, dunkel und trocken gelagert werden.
- Alte, eingetrocknete, grüne oder stark keimende Kartoffeln, sowie Snacks, die überwiegend aus Kartoffelschalen bestehen, sind für den Verzehr nicht geeignet.
- Grüne Stellen und sogenannte "Augen" in Kartoffeln sollten großzügig entfernt werden.
- Wenn man die Schale mitessen möchte, sind hierfür grundsätzlich nur unverletzte, frische Kartoffeln geeignet.
- Kartoffelgerichte sollten nicht verzehrt werden, wenn sie einen bitteren Geschmack aufweisen.
- Insbesondere kleine Kinder sollten keine ungeschälten Kartoffeln essen.
- Das Kochwasser von Kartoffeln sollte nicht erneut verwendet werden.
- Frittierfett für Kartoffelprodukte sollte regelmäßig gewechselt werden