

## Resistente Stärke: 9 Gründe für Kartoffeln und Reis vom Vortag

### **durchschnittliche Anteile resistenter Stärke (g/100g)**

<b>Kartoffel- Produkte</b>	Kartoffelmehl (native Kartoffelstärke, roh)	73 (66,7-79,3)
	gekochte Kartoffeln, eingefroren für 30 Tage	7,35
	abgekühlte Backkartoffeln (gebacken + erkaltet)	4,3
	Kartoffelstärke (gekocht, gekühlt)	3,8
	erkaltetete Kartoffeln(zuvor gekocht oder gebacken)	3,75 (3,2-4,3)
	Backkartoffeln	3,6
	abgekühlte und wieder erwärmte Kartoffeln (zuvor gekocht oder gebacken)	3,5
	Kartoffeln, gebraten (Bratkartoffeln)	2,8
	Pommes Frites	1,9 (1-2,8)
	Backkartoffel, heiß	1,9 (0,17-3,6)
	Kartoffelsalat, kalt	1,43 (0,46-2,4)
	Kroketten	1,3
	gekochte Kartoffeln, heiß	1,3 (0,16-4,62)
	Kartoffelpuffer	1,1
	Kartoffelpüree instant (gekocht)	0,4

<b>anderes</b>	Maniokstärke	62,7 (44,6-80,8)
<b>Wurzel- gemüse</b>	Yamswurzel	23,25
	Maniok	9,7
	Taro	3,4
	Möhren	1,6
	Pastinaken	1,6
	Yams (gekocht)	1,5
	Kürbis (gedämpft)	0,87
	Süßkartoffel (gekocht)	0,7
	Tapioka (gekocht)	0,3
<b>Reis - Produkte</b>	Glasnudeln (roh)	9-11
	Reis, braun/Vollkorn (gekocht, eingefroren für 30 Tage)	5,48
	Reis, braun/Vollkorn (roh)	4,2
	Reis, poliert (gekocht, erkaltet)	3,44
	Reiskleie (roh)	3,4
	Reis, weiß (gekocht, abgekühlt)	3,1 (1,3-5)
	Reisnudeln, weiß (roh)	3
	Reisblätter, ungekocht	2,4
	Reisnudeln, braun (roh)	2,2
	Reis, poliert/natur (gekocht)	2
	Reis Krispies	1,75 (1-2,5)
	Reis, braun/Vollkorn (gekocht)	1,7 (0-3,7)

	Reis, weiß (gekocht, abgekühlt, erhitzt)	1,65
	Reismehl	1,6
	Puffreis/Reis Cracker	1,5 (0,7-2,3)
	Reis, parboiled (gekocht)	1,3
	Reis, weiß, Langkorn (gekocht)	1,2 (0-3,7)
	Reisnudeln, weiß (gekocht)	0,9
	Porridge aus Reismehl	0,4
<b>Hafer</b>	Haferflocken, ungekocht	11,3 (8-15)
	Haferkleie	1
	Hafer, gekocht, Porridge	0,2-3,6
<b>Mais- Produkte</b>	Hi-Maize Maisstärke (roh)	58,5
	Maisfladen (Arepas, hi-amylose)	32
	Maisstärke bzw. -mehl	9,5 (8,1-11)
	Mais (gekocht, gekühlt)	4,4
	Maisfladen (Arepas, amylosearm)	4,2
	Mais (gekocht)	3,85
	Mais-Tortilla	3
	Mais, Nixtamal	2,39 (2,18-2,6)
	Polenta (gekocht, gekühlt)	2,22
	Polenta (gekocht)	2 (0,8-4,2)
	Masa Harina	2
	Puffmais	1,4
	Zuckermais	1,16

	Tortilla Chips	0,7
	Popcorn	0,3
	Zuckermais, in Dosen, gekocht	0,3
<b>Nudeln,</b>	Makkaroni (roh)	6
<b>Pasta</b>	Vollkorn-Pasta (gekocht)	1,4
<b>(Weizen)</b>	Eiernudeln (gekocht)	1,2 (0,9-1,6)
	Makkaroni (gekocht)	1
	Spaghetti (gekocht)	0,78
	Spaghetti (gekocht, gekühlt)	0,84
<b>weitere</b>	Buchweizenmehl	17 (16-18)
<b>Getreide-</b>	Weizenmehl	9,2 (5,4-13)
<b>produkte</b>	Gerste	8,85 (1,6-16,1)
	Weißbrot (30 Tage eingefroren)	7,35
	Perlgerste (Hiobs Tränen) (roh)	6,4
	Puffweizen	6,2
	Pumpernickel	4,5
	Cornflakes (z.B. Special K, Smacks etc.)	3,95 (1,6-6,3)
	Roggenbrot	3,2
	Müsli	2,8 (1,3-4,3)
	Butterkekse	2,6
	Graupen (Kochgerste, gekocht)	2,4
	Brotstangen	2,3
	Sauerteigbrot	2,1
	Buchweizengrütze (gekocht)	1,8

	Pizzateig, gebacken	1,75 (0,7-2,8)
	Hirse (gekocht)	1,7
	Sorghum Mehl	1,6
	Croutons	1,4
	Pita Brot, Weizen	1,3
	Foccacia	1,2
	Weizenbrot	1,2
	Weißbrot (frisch)	1,2
	Roggen-Knäcke Brot	1,2
	Gerstenmehl	1,2
	Fladenbrot	1
	Muffins	1
	Brezeln	1
	Misch-, Mehrkorn-, Vollkornbrot	0,9
	Bagels	0,7
	Weizenkleie	0,42
	Croissant	0,4
	Weizenbrötchen	0,1
	Weizen-Tortillas	0
	Buchweizenmehl	17 (16-18)
<b>Bananen</b>	Kochbananenmehl (roh)	51,5 (35-68)
<b>&amp; Koch-</b>	Banane, unreif, grün, roh	8,5
<b>bananen</b>	Kochbanane, gekocht	3,5

	Banane, reif, roh	1,23
	Banane, gekocht	0,8
<b>Hülsen-</b>	Mungbohnenstärke (roh)	50,3
<b>früchte &amp;</b>	Mungbohnen (roh)	22,9
<b>Nüsse</b>	schwarze Bohnen (roh)	18,3
	rote Linsen (roh)	13,8
	Cashew-Kerne	12,9
	schwarze Bohnen (gekocht)	10,76
	Rote Bohnen (roh & gekocht)	10
	weiße Bohnen (gekocht)	9,8 (3,5-16,5)
	Kichererbsen (gekocht, erkaltet)	6,35
	Kichererbsen (roh & gekocht)	5,8
	weiße Bohnen (trocken erhitzt)	5,7
	Erbsen (gekocht, erkaltet)	5,5
	Kastanie, gebraten	4,91
	Erbsen (gekocht, heiß)	4,6
	Erdnüsse (geröstet)	4,24
	weiße Bohnen, konserviert/Dose (gekocht)	4,2 (1,8-8,3)
	Baked Beans (unterschiedl. zubereitet)	3,6 (1,5-5,6)
	Pistazien	3,43
	Linsen (gekocht)	3,4 (1,6-9,1)
	Kichererbsen, konserviert/Dose, gekocht	2,6
	Kidneybohnen, konserviert/Dose, gekocht	2
	Erbsen, konserviert/Dose (gekocht)	1,9

Erbsensuppe	1,9
schwarze Bohnen, konserviert/Dose (gekocht)	1,7
Mungbohnen (gekocht)	1,6
Limabohnen, konserviert/Dose, gekocht	1,2

<b>modi-</b>	ActiStar (RS4, modifiziert)	58
<b>fizierte</b>	Hylon VII (RS4, modifiziert)	53,7
<b>Stärke</b>	Novelose 240 (RS4, modifiziert)	46,9
	Hi-maize 1043 (RS4, modifiziert)	45,7
	Hi-Maize Maisstärke (RS4, modifiziert)	41,65 (24,8-58,5)
	CrystaLean (RS4, modifiziert)	40,9

Quellen:

Muir & O'Dea: "[Measurement of resistant starch: factors affecting the amount of starch escaping digestion in vitro.](#)" *Am J Clin Nutr.* 1992 Jul;56(1):123-7.

Vatanasuchart, N. et al.: "[Resistant Starch Contents and the in Vitro Starch Digestibility of Thai Starchy Foods.](#)" *Kasetsart J. (Nat. Sci.)* 43 : 178 - 186 (2009).

Nugent, A.P. (2005): "[Health properties of resistant starch.](#)" *Nutrition Bulletin*, 30: 27-54.

Murphy MM et al.: "[Resistant Starch Intakes in the United States.](#)" *J Am Diet Assoc.* 2008;108:67-78.

*Resistant starch content of potatoes varies significantly by preparation and service method* ([US POTATO BOARD 2013](#)).



Sonia, S. et al.: "[Effect of cooling of cooked white rice on resistant starch content and glycemic response.](#)" *Asia Pac J Clin Nutr.* 2015;24(4):620-5.

Gibbons: "[Resistant starch in the Australian diet.](#)" *Nutr Diet* 2004;61:98-104.

Slavin: "[Carbohydrates, Dietary Fiber, and Resistant Starch in White Vegetables: Links to Health Outcomes1,2](#)" *Adv Nutr.* 2013 May; 4(3): 351S-355S.

Rosin et al.: "[Measurement and Characterization of Dietary Starches.](#)" *Journal of Food Composition and Analysis* (2002) 15, 367-377.

Lockyer & Nugent (2017): "[Health effects of resistant starch.](#)" *Nutr Bull*, 42: 10-41.

Faisant et al. (1995): "[Digestion of raw banana starch in the small intestine of healthy humans: structural features of resistant starch.](#)" *British Journal of Nutrition*, 73(1), 111-123.