SCHÖN KLINIK
Neustadt

Resistente Stärke

Was ist resistente Stärke?

Stärke ist ein Kohlenhydrat und ist enthalten z. B. in Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Brot.
Resistente Stärke ist ein Teil der Stärke, der im Dünndarm nicht verdaut wird und „resistent“ bleibt.
Sie gelangt unverdaut in den Dickdarm.
Dort wird sie von „guten“ Darmbakterien als Nahrung genutzt.
Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren (v. a. Buttersäure), die positiv auf Darm und Stoffwechsel wirken.

Warum ist resistente Stärke herzgesund?

Resistente Stärke kann folgendes positiv beeinflussen:

- Blutzucker stabilisieren
- Langsamere Zuckeraufnahme
- Weniger starke Blutzuckerspitzen nach dem Essen
    - ➢ Entlastung der Bauchspeicheldrüse, wichtig bei Diabetes / Vorstufen
- Blutfette verbessern
- Kann LDL-Cholesterin („schlechtes“ Cholesterin) leicht senken
- Unterstützt ein günstiges Blutfettprofil
- Gewichtskontrolle unterstützen
- Sättigt gut, obwohl weniger Kalorien aufgenommen werden
- Kann Heißhunger verringern
- Darmgesundheit fördern
- Nährt „gute“ Darmbakterien (präbiotischer Effekt)
- Stärkt die Darmbarriere, reduziert stille Entzündungen – ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wo ist resistente Stärke enthalten?

Natürliche resistente Stärke (RS1 & RS2):

- Vollkornprodukte (z. B. grobes Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen)
- Unreife (leicht grünliche) Bananen
- Nüsse und Samen (z. B. Mandeln, Leinsamen)

Resistente Stärke durch Abkühlen (RS3):

Rohe Stärke kann vom menschlichen Verdauungssystem nicht verdaut werden. Erst nachdem diese Lebensmittel gekocht werden, ist die Stärke für die menschliche Verdauung spaltbar. Wenn frisch gekochte stärkehaltige Lebensmittel verzehrt werden, wird die ganze Stärke aus den Lebensmitteln komplett verdaut und die daraus gewonnene Energie wird zu 100 % genutzt.

SCHÖN KLINIK
Neustadt

Resistente Stärke entsteht, wenn stärkehaltige Lebensmittel gekocht und anschließend abgekühlt werden und zur Aufbewahrung in den Kühlschrank gestellt werden.

Während des Abkühlprozesses werden Enzyme aktiv, die einen Teil der Stärke wieder in den vorherigen Zustand umwandeln.

Die Lebensmittel sollten mindestens 10 Stunden im Kühlschrank gelagert werden, um die RS3 zu erhalten. Die Kühlung in kalten Räumen (Keller) reicht nicht aus.

Alltags-Tipps für mehr resistente Stärke

Kartoffeln vorkochen, abkühlen lassen und dann im Kühlschrank lagern
Am nächsten Tag als Kartoffelsalat, Bratkartoffeln oder in Gerichten nutzen (Aufläufe z. B.)

Reis & Nudeln vorbereiten:
Gekochten Vollkornreis oder -nudeln abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern.
In Salaten oder als kalte/ erwärmte Reste am nächsten Tag verwenden
Achtung bei Reis! Diesen nicht zu lange im Kühlschrank lagern, da die Gefahr besteht, dass sich krankmachende Sporen bilden!

Haferflocken statt Weißmehl:
Porridge abkühlen lassen oder „Overnight Oats“ zubereiten
Haferflocken als Basis für Müslis nutzen
Hülsenfrüchte einplanen (2-4 x pro Woche):

Linseneintopf, Bohnensalat, Hummus, Chili sin Carne
Auch als Beilage (z. B. Kichererbsen im Salat)
Bananen bewusst wählen:
Leicht grünliche Bananen enthalten mehr resistente Stärke als sehr reife (braun gesprenkelte)

Beispiel: herzgesunde Tagesideen

Frühstück:
Overnight Oats mit Haferflocken, Naturjoghurt, Beeren, etwas Nussmus oder ganze Nüsse

Mittagessen:
Linsensalat mit Gemüse und Olivenöl
Oder: Kartoffelsalat aus vorgekochten, abgekühlten Kartoffeln mit viel Gemüse und Kräutern

Abendessen:
Reissalat (abgekühlter Vollkornreis) mit Paprika, Gurke, Kichererbsen, Kräutern, Raps- oder Olivenöl

Snacks:
Eine leicht grünliche Banane
Eine kleine Handvoll Nüsse

SCHÖN KLINIK
Neustadt

Wieviel ist sinnvoll?

In eine herzgesunde Ernährung passt resistente Stärke als Baustein – zusammen mit:

- viel Gemüse & Obst
- Vollkornprodukten
- Hülsenfrüchten
- pflanzlichen Ölen (v. a. Raps- und Olivenöl)
- wenig Wurst, rotem Fleisch, Zucker und Weißmehl

Hinweis:

Wenn Sie ballaststoffarm gegessen haben, steigern Sie resistente Stärke langsam, um Blähungen zu vermeiden. Trinken Sie ausreichend Wasser.

Für wen ist Vorsicht nötig?

Bei starker Herzschwäche, fortgeschrittener Nierenerkrankung, starken Verdauungsproblemen oder nach Darmoperationen:

→ Änderungen der Ernährung bitte immer mit Ärzt:in oder Ernährungsberatung absprechen.

Kernaussage:

Resistente Stärke unterstützt eine gesunde Darmflora, stabilisiert Blutzucker und kann Blutfette günstig beeinflussen. In Kombination mit einer insgesamt ausgewogenen, pflanzenbetonten Ernährung trägt sie zu einem herzgesunden Lebensstil bei.