



Bündnis der Kartoffelprofis

## PRESSEINFORMATION

Köln im März 2016

### **Ganz schön sportlich: die Kartoffel**

**Von wegen Couch-Potato: Die Kartoffel ist besser als ihr Ruf. Gerade für Sportler eignet sie sich hervorragend als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Vor allem bei Ausdauerbelastung dient sie als wertvolle Grundlage und hält jede Menge Energie bereit. Auch die hohe Nährstoffdichte macht sie zum idealen Lebensmittel für aktive Menschen.**

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten für eine vollwertige Mischkost rund 50 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs mit Kohlenhydraten gedeckt werden. Für Sporttreibende spielen diese eine noch wichtigere Rolle, denn gerade sie sind auf einen optimalen Energiehaushalt angewiesen, um regelmäßig Topleistungen zu erbringen. Die Kartoffel eignet sich hervorragend als Kraftspender, wenn es mal wieder anstrengend wird.

Besonders bei Aktivitäten, die die Ausdauer fordern – wie zum Beispiel Joggen – empfiehlt sich eine solide Grundlage: Kohlenhydrate werden in den Muskel- sowie Leberdepots des Körpers in Form von Glykogen gespeichert. Beim sogenannten Carboloadung werden diese mit einer kohlenhydratlastigen Ernährungsweise gezielt „gefüttert“ – denn je besser die Speicher gefüllt sind, desto mehr Energie steht dem Sportler bei einer langfristigen Belastung zur Verfügung. Vor allem in der Phase vor einem Marathon oder einem ähnlich anspruchsvollen Wettkampf dient ein ausgiebiges Carboloadung vielen als Vorbereitung auf das kräftezehrende Ereignis. Insbesondere Kartoffeln können hierfür optimal eingesetzt werden: Als Pell-, Salz- oder Ofenkartoffeln liefern sie nicht nur reichlich Kohlenhydrate, sondern auch Vitamin C und andere wichtige Nährstoffe – bei einem Fettgehalt von nur rund 0,1 Prozent. Gerade für Langstreckenläufer, aber auch für Schwimmer oder andere Leistungssportler empfiehlt sie sich deshalb nicht nur in intensiven Trainingsphasen, sondern als fester Bestandteil der Ernährung.

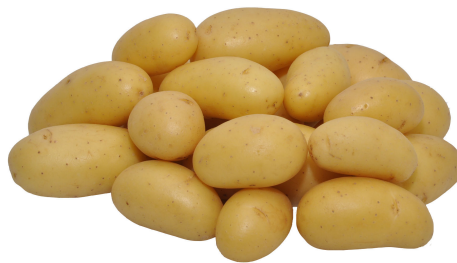


Bündnis der Kartoffelprofis

## PRESSEINFORMATION

Nach dem Wettkampf sind die Glykogenreserven bei den meisten Menschen weitestgehend aufgebraucht. Neben der Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit gilt es in der Regenerationsphase rund eine Stunde nach dem Sport deshalb, dem Körper möglichst schnell verwertbare Kohlenhydrate zur Verfügung zu stellen. Auch hier ist die Kartoffel eine gute Wahl. Kombiniert mit Proteinen, die beispielsweise in Kräuterquark reichlich vorhanden sind, schmecken die tollen Knollen lecker und sättigen nachhaltig.

*Bildmaterial:*



Gerade für Ausdauersportler liefert die Kartoffel wertvolle Kohlenhydrate.

Die Kartoffel Marketing GmbH, kurz KMG, wurde 2014 gegründet und versteht sich mit den Gesellschaftern Deutscher Kartoffelhandelsverband e. V., Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln sowie Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. als „Bündnis der Kartoffelprofis“. Die KMG repräsentiert die deutsche Speisekartoffelproduktion und hat sich zum Ziel gesetzt, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren.



**rentenbank**

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftlichen Rentenbank

**Kartoffel Marketing GmbH** | Schumannstraße 51 | 10117 Berlin  
Telefon: +49 (0)30 664068-51 | Telefax: +49 (0)228 664068-53

**Pressekontakt:** Roy Sämerow | alle freiheit Werbeagentur GmbH | Lichtstr. 45 |  
50825 Köln | Telefon: +49 (0)221 719 59-83 | Telefax: +49 (0)221 719 59-86 | E-Mail:  
r.saemerow@allefreiheit.de