

## Presseinformation

### **Am besten festkochend: Fit für die Sommerfigur mit der Power-Knolle**

Die fettarme Kartoffel unterstützt Sportler und Figurbewusste

**Berlin, 22. Mai 2018.** Der Sommer naht, die Sonne lockt ins Freie — wer jetzt sportlich richtig durchstarten möchte, sollte zur Kartoffel greifen. Denn die gelben Knollen haben es in sich und überzeugen mit geballter Kartoffel-Kraft. Bei Figurbewussten punkten sie mit einem geringen Fettgehalt.



*Wer Ausdauersport treibt, sollte häufig zur Kartoffel greifen.  
Quelle: Dylan Nolte / Unsplash (bei Verwendung bitte nennen)*

#### **Vor dem Sport: auftanken mit Kartoffel-Energie**

Als Fitness-Food kann sich die Power-Knolle durchaus sehen lassen. Ihre sättigenden Eigenschaften sind vor allem bei Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen von Vorteil. Der Grund: Kartoffeln bestehen aus komplexen Kohlenhydraten. Diese speichert der Körper in Form von Glykogen besonders gut in seinen

Muskel- und Leberdepots. Zusätzlich haben Kartoffeln den großen Vorteil des Kaliumgehalts. Denn Kalium, mit 417 mg pro 100 Gramm in Kartoffeln enthalten, sorgt dafür, dass der Körper die aufgenommene Nahrung in Glykogen umsetzen kann. So helfen Kartoffeln also besonders gut dabei, gezielt die körpereigenen Kraftreserven vor dem Sport aufzufüllen. Während des Trainings kann der Körper von der aufgenommenen Energie zehren – und das bei einem sehr geringen Fettgehalt der Kartoffel von 0,1 Prozent pro 100 Gramm.

#### **Nach dem Sport: Kartoffeln für Muskelaufbau und Regeneration**

Aber nicht nur vor, sondern auch nach dem Sport ist ein Griff in die Kartoffelkiste die richtige Wahl. Denn eingenommen mit viel Wasser, tragen Kartoffeln dazu bei, dass sich der Körper wieder schnell regeneriert. Die in der Kartoffel enthaltene Kohlenhydrate kann er nämlich besonders gut verwerten. Werden die Kartoffeln noch mit Proteinen kombiniert, beispielsweise in Form eines leckeren Kräuterquarks, machen sie nicht nur lange satt, sondern fördern zusätzlich den Muskelaufbau.

#### **Am besten für Sportler: festkochende Kartoffeln**

Festkochende Kartoffeln sind übrigens am besten als Sportlernahrung geeignet, da sie einen niedrigeren Glykämischen Index (GI) haben als vorwiegend festkochende oder mehlig kochende Kartoffeln. Der GI zeigt an, wie sehr der Blutzucker nach dem Verzehr eines kohlehydrathaltigen Lebensmittels ansteigt.

## Presseinformation

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel erhalten Sie unter [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de).

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehörender Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverbände e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

### Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

### Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Dimitra Tsiagidou  
E-Mail: [tsiagidou@agentur05.de](mailto:tsiagidou@agentur05.de)  
Tel.: 0221 925454-812  
Sachsenring 81 | 50677 Köln



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank