



Studie: Kartoffelprotein für Muskelaufbau

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 11 Mai 2020

Kanadische Forscher zeigten, dass das Protein aus der Kartoffel von so hoher Qualität ist, dass es den Muskelaufbau förderte – ohne dass die Teilnehmerinnen zusätzlich Sport trieben.

Kartoffelprotein hilft beim Muskelaufbau – auch ohne Sport

Kartoffeln galten bislang eher als Kohlenhydratlieferanten und weniger als hochwertige Proteinquelle. Da pflanzenbasierte Ernährungsformen jedoch immer mehr Anhänger finden, sucht man verstärkt nach pflanzlichen Proteinen, die sich dazu eignen, tierische Proteinquellen abzulösen.

Forscher der kanadischen *McMaster University* stellten nun fest, dass die Kartoffel ein so hochwertiges Protein enthält, dass man es zum Aufbau und Erhalt der Muskulatur einsetzen könne.

Veröffentlicht wurden die Ergebnisse Ende April 2020 im Fachjournal *Nutrients* (2).

Studie: Kartoffelprotein bietet messbare Vorteile

„Die Proteinmenge in Kartoffeln ist zwar gering (Anm. ZDG: gerade einmal 2 g pro 100 g Kartoffel). Wenn man das Kartoffelprotein jedoch isoliert, kann es messbare Vorteile bieten“, so Sara Oikawa, Leiterin der Studie (1).

Als Teilnehmerinnen der Studie wurden junge Frauen Anfang Zwanzig gesucht, die mit ihrer (normalen, also omnivoren) Ernährung im Durchschnitt täglich 0,8 g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nahmen. Das entspricht bei einer normalgewichtigen Frau von z. B. 65 kg etwa 52 g Eiweiss pro Tag.

Die Frauen waren nicht übermässig sportlich aktiv. Sie machten höchstens einmal wöchentlich Krafttraining. Auch kamen sie nicht der in Kanada üblichen Empfehlung von 150 Minuten Sport pro Woche nach.

Kartoffelprotein erhöht Muskelzuwachsrate

Ein Teil der Frauen erhielt nun zusätzlich ein Kartoffelproteinpulver (2 mal 25 g in Form eines Puddings), was ihre Proteinzufuhr auf täglich 1,6 g pro Kilogramm Körpergewicht erhöhte, also verdoppelte. Ein anderer Teil erhielt einen Pudding ohne Kartoffelprotein. Die erste Portion wurde zum Frühstück verzehrt, die zweite zwei Stunden nach dem Abendessen.

In der Kartoffelproteingruppe kam es zu einer erhöhten Muskelzuwachsrate (was per Muskelbiopsie festgestellt wurde). In der Placebogruppe veränderte sich diese Rate nicht. „Ein solches Ergebnis hatten wir nicht erwartet“, sagte Oikawa, „zeigt es doch, dass die tägliche Proteinaufnahmeempfehlung von 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht für die Versorgung der Muskeln nicht ausreichend ist – zumindest nicht für junge Frauen.“

Ebenfalls interessant sei, dass ein pflanzenbasiertes Protein, das man bisher als weniger hochwertig als tierische Proteine eingestuft hatte, einen so deutlichen und vorteilhaften Effekt hatte.

Kartoffelprotein bringt bei gleichzeitigem Krafttraining keine Vorteile

Anschliessend untersuchte man, wie sich die Einnahme des Kartoffelproteins auswirkte, wenn zusätzlich ein Krafttraining durchgeführt wurde. Beide Teilnehmergruppen sollten dazu lediglich

eines ihrer Beine trainieren. Hierbei zeigte sich kein Vorteil durch die Einnahme des Kartoffelproteins.

Der Muskelaufbau fand in gleichem Mass also auch in der Gruppe statt, die kein zusätzliches Protein eingenommen hatte, was darauf hinweist, dass Sport den Muskelaufbau natürlich besser fördert als eine Nahrungsergänzung, dass letztere jedoch auch ohne Sport immerhin dabei hilft, die Muskeln mit den erforderlichen Rohstoffen zu versorgen, die sie für ihren täglichen Erhalt benötigen.

Die zwei Vorteile einer Protein-Nahrungsergänzung

Da bei der Herstellung von Kartoffelstärke (ein häufiger Lebensmittelzusatzstoff) das Kartoffelprotein übrig bleibt, liegt es nahe, dieses in Zukunft in Form von Proteinpulver als Nahrungsergänzung anzubieten. Das Kartoffelproteinpulver wird dazu entbittert, es ist also solaninfrei, allerdings noch kaum im Handel erhältlich. Oben vorgestellte Studie kann daher insbesondere auf zwei Dinge aufmerksam machen:

1. Eine Nahrungsergänzung mit hochwertigem Pflanzenprotein (ob Kartoffelprotein oder ein vergleichbares Protein) unterstützt den natürlichen Muskelaufbau und -erhalt, auch ohne zusätzliche sportliche Aktivitäten.
2. Der Proteinbedarf vieler Menschen könnte höher sein als gedacht, so dass eine Nahrungsergänzung mit hochwertigem Pflanzenprotein dabei helfen kann, den Proteinbedarf zu decken.

Wir stellen hier verschiedene pflanzliche Proteinpulver (z. B. Reis-, Erbsen- und Hanfprotein) und ihre Vorteile und Einsatzmöglichkeiten vor: [Pflanzliche Proteinpulver](#)

Rezepte für leckere Proteinshakes finden Sie hier: [Vegane Proteinshakes - Rezepte und mehr](#)

Quellen

- McMaster University, Potato power: Spuds serve high quality protein that's good for women's muscle, ScienceDaily, 5. Mai 2020
- Oikawa, S.Y.; Bahniwal, R.; Holloway, T.M.; Lim, C.; McLeod, J.C.; McGlory, C.; Baker, S.K.; Phillips, S.M. Potato Protein Isolate Stimulates Muscle Protein Synthesis at Rest and with Resistance Exercise in Young Women, Nutrients 2020, 12

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker