KENNIS PLATFORM AARDAPPELS

AARDAPPELS

voedzaam & veelzijdig

Deze brochure is voor diëtisten en andere gezondheidsprofessionals en bevat praktische informatie over de voedingswaarde van aardappels en de rol die de aardappel kan spelen in verschillende diëten.

— HTTP://KENNISPLATFORM.AARDAPPELS.NL —

CAMPAIGN FINANCED WITH AID FROM THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

juni 2016

Kennisplatform Aardappels

Deze brochure werd samengesteld door het Kennisplatform Aardappels. Dit kennisplatform is onderdeel van de campagne Power to the Pieper. Deze campagne is een initiatief van de Nederlandse Aardappel Organisatie en wordt gefinancierd met steun van de EU.

— HTTP://KENNISPLATFORM.AARDAPPELS.NL —

De voedingswaarde van de aardappel

Aardappels staan in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Ze bevatten verschillende micro- en macronutriënten die een bijdrage leveren aan de gezondheid.

100 gram aardappels bevat:

- 77 gram water
- 19 gram koolhydraten
- 2 gram hoogwaardig eiwit
- 2 gram voedingsvezel
- 0 gram vet

Aardappels zijn een bron van:

- vezels
- kalium
- vitamine C
- vitamine B1
- vitamine B6

Vezels en resistent zetmeel

Aardappels zijn een bron van vezels. Aardappels bevatten per 100 gram meer vezels dan witte rijst of pasta.

Voedingsmiddel	Energie (kcal per 100 gram)	Voedingsvezel (gram per 100 gram)
Gekookte witte rijst	146	0,7
Gekookte zilvervliesrijst	131	2,1
Gekookte witte pasta	142	1,4
Gekookte volkoren pasta	131	4,2
Gekookte aardappels, zonder schil	83	1,6
Gekookte aardappels, met schil	73	1,8
Gebakken aardappels	119	1,5
Frites	309	3,2

Volwassenen Nederlanders zouden dagelijks 30 tot 40 gram voedingsvezel moeten eten (Gezondheidsraad, 2006). Het lukt de meeste mensen echter niet om deze aanbeveling te halen (RIVM, 2011). Volwassen Nederlanders eten tussen de 18 en 23 gram vezels, waarbij de vezelinname van mannen iets hoger is dan die van vrouwen. Aardappels met schil bevatten meer voedingsvezel dan aardappels zonder schil. Het koken en vervolgens laten afkoelen van aardappels kan het vezelgehalte nog verder verhogen. Dit komt door het resistent zetmeel dat aardappels bevatten.

Resistent zetmeel

Resistent zetmeel wordt tot de voedingsvezels gerekend. Resistent zetmeel is een zogenaamde fermenteerbare vezel: het wordt in de dikke darm door bacteriën afgebroken (fermentatie).

Aardappels bevatten van nature veel resistent zetmeel, dat tijdens het koken (garen) van de aardappels wordt omgezet in verteerbaar zetmeel. Als de gekookte aardappels vervolgens afkoelen, wordt een deel van het verteerbare zetmeel weer omgezet in resistent zetmeel en dus in voedingsvezel. Op die manier kan door aardappels koud te eten (bijvoorbeeld in een aardappelsalade) de vezelinname verder worden verhoogd.

Energiedichtheid

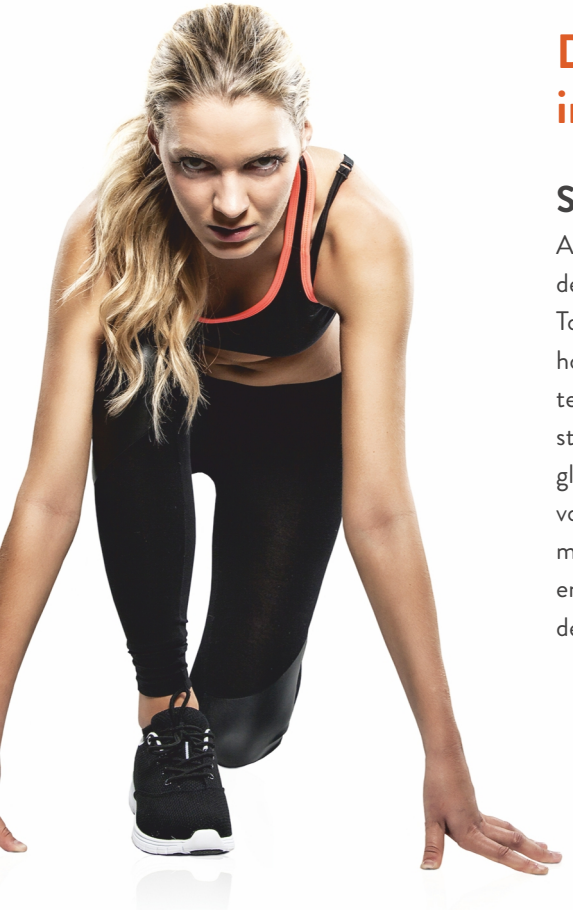
Gekookte aardappels bevatten ongeveer 80 calorieën per 100 gram. Gekookte rijst of pasta bevatten daarentegen rond de 140 calorieën per 100 gram. Aardappels leveren daarmee per portie minder calorieën dan pasta of rijst.

Bloeddruk

Aardappels hebben een zeer laag natriumgehalte en zijn een bron van kalium. Beiden zijn belangrijk voor het behoud van een normale bloeddruk. Het is daarbij natuurlijk wel belangrijk dat tijdens de bereiding van aardappels geen zout wordt toegevoegd. Daarnaast hangt het effect dat het voedingspatroon op de bloeddruk kan hebben verder vooral af van de overige voedingsmiddelen die naast aardappels gegeten worden.

Cholesterol

Aardappels bevatten geen vet. Voedingsmiddelen zonder verzadigd vet, zoals aardappels, dragen bij aan het behoud van een normale concentratie LDL-cholesterol in het bloed.



De rol van de aardappel in verschillende diëten

Sporters

Aardappels zijn een koolhydraatbron: de belangrijkste brandstof voor sporters. Topsporters proberen door grote hoeveelheden koolhydraatrijke voeding te eten voor een wedstrijd ('koolhydraten stapelen') een zo groot mogelijke voorraad glycogeen aan te leggen om hun energie-voorraad te vergroten. Zij doen dit meestal met brood en pasta, omdat het lastig is enorm veel aardappels te eten vanwege de verzadigende werking ervan.

Aardappels bevatten:

- Vitamine B6, dat belangrijk is voor de stofwisseling (met name voor de afbraak en opbouw van eiwitten en glycogeen) en ook een rol speelt in de aanmaak van rode bloedcellen, die zuurstof naar de spieren vervoeren.
- Vitamine B1, dat als co-enzym betrokken is bij enzymreacties die de energie uit koolhydraten vrijmaken.
- Kalium, dat nodig is om zenuwprikkels goed te geleiden, waardoor spieren zich samentrekken.
- Vitamine C, dat een rol speelt in het vrijmaken van energie in het lichaam en dat bijdraagt aan een goed functionerend immuunsysteem tijdens of na intensieve lichamelijke activiteit. Het is daarnaast nodig voor de opname van ijzer, dat op zijn beurt nodig is voor het zuurstoftransport door ons lichaam via de rode bloedcellen.

Bron: Food to Fit, 2011

Ongewenst gewichtsverlies

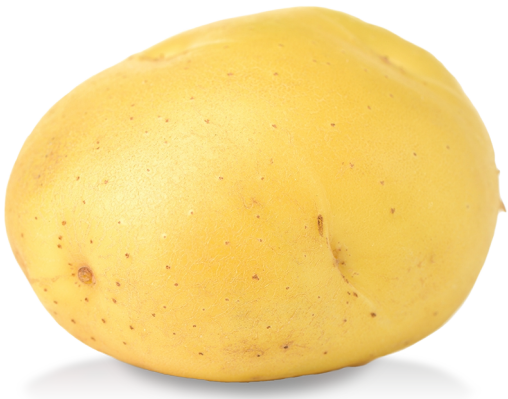
Bij verscheidene ziektebeelden kan ongewenst gewichtsverlies optreden. Verhoogd energieverbruik door een chronische ziekte, verminderde eetlust of smaakverandering door bijvoorbeeld medicatie kunnen oorzaken zijn. Voor mensen die moeilijk kunnen eten (bijvoorbeeld door kauw- en slikproblemen) is aardappelpuree een geschikt voedingsmiddel. Het toevoegen van een klontje boter is een makkelijke manier om meer energie binnen te krijgen. Het eten van gebakken in plaats van gekookte aardappels (bereid met bereidingsvetten uit de Schijf van Vijf) is ook een manier om de energie-inname te verhogen.

Coeliakie

Aardappels bevatten geen gluten waardoor ze een geschikte koolhydraatbron zijn voor mensen met coeliakie.

Diabetes

Aardappels kunnen door diabetici met mate worden gegeten. Het is voor diabetici beter als koolhydraten gelijkmatig binnenkomen, zodat het lichaam ze beter kan verwerken. Het is dan beter om niet in één keer heel veel aardappels te eten.



Verschillende culturen en levensovertuigingen

Aardappels kunnen binnen alle religieuze voedselvoorschriften worden gegeten, en passen natuurlijk ook prima in een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon. Er is minder water, land en energie nodig voor de teelt van aardappels dan voor de teelt van pasta en rijst (Kennisplatform Aardappels, 2016), dus aardappels passen ook goed in het dieet van iemand die zo milieuvriendelijk mogelijk wil eten (klimatariërs). Aardappels worden volop verbouwd in Nederland en hoeven zo maar weinig *food miles* te veroorzaken.

Aardappels zijn in vrijwel ieder dieet in te passen, omdat ze in veel verschillende culturen worden gegeten. Van Italiaanse gnocchi tot Indiase curry, en van een klassieke Hollandse maaltijd met aardappels, vlees en groente tot een Spaanse tortilla. Het is dan ook makkelijk om gevarieerd te eten met de aardappel. Uiteraard is de bereidingswijze daarbij van belang voor de voedingswaarde. Liever geen vette jus bij de gekookte aardappels, of zoute frites met mayonaise.

Bibliografie

Food to Fit. (2011). Generic Nutrition & Function Health Claims for European Potatoes. http://static1.squarespace.com/static/55a4d8b0e4b071e27e1eac0e/t/5674164ebfe8739f7a031b7c/1450448462217/Bijlage+1+Generic+potato+nutrition++function+claims.pdf

Gezondheidsraad. (2006). Richtlijn voor de vezelconsumptie. https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding/richtlijn-voor-de-vezelconsumptie

Kennisplatform Aardappels. (2016). De aardappel vergeleken. http://kennisplatform.aardappels.nl/de-aardappel-vergeleken/

RIVM. (2011). Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010. http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/350050006.pdf