

## Pommes erhöhen Diabetesrisiko

**Datum:** 29.09.2025

**Original Titel:**

Total and specific potato intake and risk of type 2 diabetes: results from three US cohort studies and a substitution meta-analysis of prospective cohorts.

**Kurz & fundiert**

- Wie wirkt sich ein höherer Verzehr an Kartoffelprodukten und Pommes frites auf das Diabetesrisiko aus?
- Analyse von 3 Kohortenstudien und Metaanalyse mit insgesamt 205 107 Teilnehmern
- Pommes steigerten das Diabetesrisiko: 3 Portionen Pommes mehr pro Woche steigerten das Diabetesrisiko um 20 %
- Ersatz von Kartoffelprodukten durch Vollkorngetreideprodukte senkte das Diabetesrisiko
- Weißer Reis als Ersatz für Kartoffelprodukte steigerte das Diabetesrisiko

**MedWiss - Kartoffeln und daraus hergestellte Produkte stellen wichtige Energielieferanten dar, können aber auch den Blutzuckerspiegel erhöhen. Damit könnten sie das Risiko steigern, an einem Diabetes mellitus zu erkranken. Ein hoher Verzehr von Pommes frites scheint dabei eine besondere Rolle zu spielen, fand die Analyse von 3 Kohortenstudien mit Metaanalyse über insgesamt 205 107 Personen.**

---

Kartoffeln und daraus hergestellte Produkte enthalten neben Stärke auch Vitamin C, Kalium, Polyphenole und Magnesium. Aufgrund ihres Gehalts an Stärke, die den Blutzucker rasch und deutlich erhöhen kann, werden sie zunehmend kritisch betrachtet. Kartoffeln liefern neben Energie wichtige Mikronährstoffe. Ihre Wirkung auf den Blutzucker könnte aber die Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2 begünstigen. Die bisher dazu durchgeführten Studien lieferten widersprüchliche Ergebnisse, was ein Team von Wissenschaftlern veranlasste, den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Kartoffeln und Diabetes erneut zu untersuchen.

### **Kartoffeln - wertvolle Lebensmittel oder Zuckerfalle?**

Wissenschaftler führten eine Analyse von Kohortenstudien und Metaanalyse durch. Dabei wurden Daten aus der Nurses' Health Study I und II sowie der Health Professionals Follow-up Study zum Austausch von Kartoffelprodukten gegen Reis oder Vollkorngetreide analysiert.

### **Kohortenstudien und Metaanalyse: Pommes im Vergleich zu gekochten, gebackenen oder pürierten Kartoffeln**

Innerhalb des untersuchten Kollektivs mit insgesamt 205 107 Teilnehmern lag nach

Berücksichtigung von Lebensstil- und Ernährungsfaktoren ein Zusammenhang zwischen der Menge verzehrter Kartoffeln und Diabetesrisiko vor. Dieser Zusammenhang ging wesentlich auf den Verzehr von Pommes frites zurück: Für jede Steigerung des Verzehrs um 3 Portionen pro Woche stieg das Diabetesrisiko um 20 % (Hazard Ratio, HR: 1,20; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,12 - 1,28). Demgegenüber bestand zwischen dem Verzehr gekochter, gebackener und pürierter Kartoffeln kein Zusammenhang mit dem Diabetesrisiko (HR: 1,01; 95 % KI: 0,98 - 1,05).

In der Analyse sank das Diabetesrisiko um 19 % (95 % KI: 14 - 25), wenn an Stelle von 3 Portionen Pommes Vollkorngetreide verzehrt wurde. Der Austausch von 3 Kartoffelmahlzeiten gegen Vollkorngetreide verringerte das Diabetesrisiko um 8 % (95 % KI: 5 - 11) und um 4 % für den Austausch von gekochten, gebackenen oder pürierten Kartoffeln (95 % KI: 1 - 8) gegen Vollkorngetreide.

### **Hoher Pommes-Verzehr - hohes Diabetesrisiko**

Pommes frites unterscheiden sich von anderen Zubereitungsformen durch das Frittieren, bei dem hohe Temperaturen zur Entstehung schädlicher Stoffe wie Acrylamid führen können. Auch die Fette, die dabei zum Einsatz kommen, sowie das zugesetzte Salz können sich negativ auf Stoffwechsel und Gesundheit auswirken. Pommes immer wieder mal durch Vollkorngetreide zu ersetzen, kann demnach einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten.

*Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)*

#### **Referenzen:**

Mousavi SM, Gu X, Imamura F, AlEssa HB, Devinsky O, Sun Q, Hu FB, Manson JE, Rimm EB, Forouhi NG, Willett WC. Total and specific potato intake and risk of type 2 diabetes: results from three US cohort studies and a substitution meta-analysis of prospective cohorts. *BMJ*. 2025 Aug 6;390:e082121. doi: 10.1136/bmj-2024-082121. PMID: 40769531; PMCID: PMC12326520.