



3-4 poteter til middag

165 gram		% avdagsbehovet
Energi	132 kcal	
Fett	0 g	
Protein	3.1 g	4.5 %
Karbohydrat	28 g	
Stivelse	25 g	
Kostfiber (skall ikke medregnet)	2.6 g	10 %
Salt	0 g	
Jern	1.2 mg	8/13 %
Kalium	861 mg	28 %
Magnesium	56 mg	20 %
Kobber	0.2 mg	22 %
Sink	0.5 mg	7 %
Vitamin B1	0.12 mg	11 %
Niacin	3.1 mg	21 %
Vitamin B6	0.26 mg	22 %
Folat	36 µg	12 %
Vitamin C, mg	21 mg	28 %

Foto: Godfisk.no

Copyright © von Knecht Ernæring Ltd. 2017

En viktig matvare nasjonalt og globalt, men ...

● FIGUR 2. POTETER, POTETER TIL POTETPRODUKTER, GRØNNSAKER, FRUKT OG BÆR

Kg per person per år

- potetprodukter, som pommefrites og chips, utgjør nå over halvparten av den totale potetomsetningen på engrosnivå.
- Helsedirektoratet anbefaler en vridning i forbruket fra fete potetprodukter til matpoteter

Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt / Synne Dine

Copyright © von Knecht Ernæring Ltd. 2017

Tilberedningsmetode og -tid har mye å si for sunnheten

Kokt uten skall

Kokt med skall

Fritert

Bakt

Copyright © von Knecht Ernæring Ltd. 2017

Den sunne poteten!

Pr. 100 gram	Kokt potet	Pommefrites
Energi, kcal	~80	~330
Vann, g	~75	~35
Fett, g	~0.5	~1.5

■ Kokt potet
■ Pommefrites

Moderat energiinnhold
 Næringsrik
 Metter godt

Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt / Synne Dine

Copyright © von Knecht Ernæring Ltd. 2017

Den usunne poteten!

Pr. 100 gram	Kokt potet	Pommefrites
Energi, kcal	~80	~330
Vann, g	~75	~35
Fett, g	~0.5	~1.5

■ Kokt potet
■ Pommefrites

Energi-tett
 Salt
 fett

Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt / Inkognito

Copyright © von Knecht Ernæring Ltd. 2017

En ukjent antioksidantkilde?

- Inneholder antioksidanter som fenoler, karotenoider og antocyaner.
- Inntaket av fenoler fra poteten, inkl. skallet, kan være høyere enn fra grønnsaker som gulrøtter, løk og poteter.
- Mest i skallet - og særlig på poteter med mye pigment i skallet.

Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt / Inkognito

Copyright © von Knecht Ernæring Ltd. 2017



Hvordan påvirkes antioksidanter av matlaging

Varmebehandling fører også til økt antioksidantkapasitet. Antioksidantene blir mer tilgjengelig sannsynligvis fordi en del cellevegger og andre strukturer ødelegges

Product	Type of processing	Antioxidant content % of nonprocessed food
Carrots	Microwave cooking	113-143 ²
Spinach	Microwave cooking	103-121
Mushrooms	Microwave cooking	113
Corn grits	Microwave cooking	21-32
Asparagus	Cooking by steaming	205
Broccoli	Cooking by steaming	122-654
Cabbage	Cooking by steaming	448
Red cabbage	Cooking by steaming	270
Carrots	Cooking by steaming	291
Green pepper	Cooking by steaming	467
Red pepper	Cooking by steaming	180
Potatoes	Cooking by steaming	105-242
Tomatoes	Cooking by steaming	112-164
White rice	Cooking by steaming	33-70
Spaghetti	Cooking by steaming	42-63
Carrots	Boiling	121-159
Corn grits	Boiling	27-29
Spinach	Boiling	84-114
Sweet potatoes	Boiling	413
Bagels	Toasting	134-367
French bread	Toasting	177
Wheat bread	Toasting	153-185
Whole-wheat bread	Toasting	184-214
Pie crust	Baking	311-1450

Heating time

Total antioxidant activity

New antioxidants

Natural antioxidants

Range (all such values).

Matvare,	Ris, brun, kokt	Ris, Basmati, kokt	Hvit pasta, kokt	Fullkornspasta, kokt med salt	Lagingspotet, kokt med skall
Energi, kcal	100	124	163	159	80
Fett, g	0,7	0,4	2,5	3	0,1
Karbohydrat, g	19,5	26,9	29,3	25,4	17,1
Stivelse, g	19,1	26,8	29,1	23,9	15,4
Kostfiber, g	2,6	0,2	1,8	4	1,6
Protein, g	2,5	3,2	5	5,6	1,9
Salt, g	0,375	0,375	0,375	0,375	0,005
Flamin, mg	0,1	0,05	0,07	0,34	0,07
Niacin, mg	1,3	0,5	1,2	2,6	1,9
Vitamin B6, mg	0,14	0,15	0,04	0,12	0,16
Folat, µg	8	3	5	11	22
Vitamin C, mg	0	0	0	0	13
Bern, mg	0,4	0,1	0,4	1,6	0,7
Kalium, mg	75	27	88	164	522
Magnesium, mg	36	9	22	51	34
Zink, mg	0,7	0,5	0,6	1,3	0,3
Kopper, mg	0,3	0,09	0,1	0,21	0,12

Potet er mer næringstett enn ris og pasta!
og den inneholder mer næringsstoffer pr. kalori

Ikke nok kunnskap om poteten

- Fravær av kostråd kan simpelthen skyldes at det ikke er tilstrekkelig kunnskap til at man kan gi kostråd.
- Ingen av de systematiske kunnskapsoppsum mer ing en e har vurdert om **inntak av poteter** påvirker risiko for hjerte- og karsykdommer, kreft.

© 2011, Emazing Ltd.

Naturell potet

- Kallium fra frukt, bær og grønnsaker reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer
- Matvarer med vitamin C kan redusere risikoen for kreft i spiserøret
- Matvarer med fiber som belgvekster, stivelsesholdige rotvekster, fullkornsprodukter, frukt, bær og grønnsaker reduserer risiko for kreft i tykktarm og endetarm.
- Kosthold med lite total fett og mettet fett reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer
- Redusert inntak av natrium (< 2,3 g/d) og økt inntak av kalium (> 4,7 g/d) reduserer risikoen for høyt blodtrykk

Copyright © 2011, Emazing Ltd.

NATURELL POTET KAN UTMERKET INNGÅ I ET SUNT KOSTHOLD

- til tross for høy glykemisk indeks, vil den totale glykemiske belastningen påvirkes av **hele** måltidet
- Liten med skallet på – gjerne pigmentert skall
- (Damp)kokt med skall, bakt i ovnen/mikro
- Gjerne litt avkjølt

Copyright © 2011, Emazing Ltd.

