

## Pilz-Ballaststoffe – natürlich und soo gesund

(GMH/BDC) Dinge essen, die der Körper gar nicht verdauen kann? Das klingt absurd. Ist es aber nicht, wenn man an Ballaststoffe denkt. Früher hielt man Ballaststoffe für unnützlich und wer es sich leisten konnte, bevorzugte Lebensmittel mit wenigen Ballaststoffen – „feines“ Weißbrot und „feines“ Gemüse wie Blattsalate, Zuckerschoten und Möhrchen. Grobes Brot und Grobgemüse wie Hülsenfrüchte und Kohl mussten die armen Leute essen. Das steckt noch heute in uns und statt zu Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Pilzen greifen wir viel lieber zu Fastfood, Weißmehl-Produkten, reichlich Fleisch und Süßigkeiten. Nur sie beschäftigen den Darm einfach viel zu wenig.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Pilzmahlzeiten - Trainingsstunden für den Darm und Wohlbefinden für den Körper.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/08/GMH\\_2017\\_34\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/08/GMH_2017_34_01.jpg)

Die Steinzeitmenschen ernährten sich von Körnern, Kräutern, Wurzeln, wenig-fleischigen Früchten, Pilzen und hin und wieder mal einem Stück Fleisch. Da blieb für den Darm viel Unverdauliches, das abtransportiert werden musste. Darauf ist er noch heute eingestellt. Bekommt er das nicht, wird er träge und die paar



Reststoffe, die nach Verwertung der ballaststoffarmen Nahrung übrigbleiben, brauchen lange bis sie den Darm passiert haben. Die Folge: Seltener Stuhlgang, Unwohlsein, Blähungen, Bauchschmerzen, unreine Haut, Infektanfälligkeit, Hämorrhoiden und schließlich Divertikel, also Schleimhautausstülpungen im Dickdarm, die bei vermehrtem Auftreten zu heftigen Entzündungen neigen.

Das alles muss nicht sein. Wer sich bewusst ballaststoffreich ernährt, braucht sich in der Regel um seine Verdauung keine Gedanken zu machen. Besondere Bedeutung kommt dabei den Pilzen zu, auch wenn sie von der Ballaststoff-Menge her mit anderen Gemüsen vergleichbar sind. Aber ihre kaum verdaulichen oder unverdaulichen Bestandteile haben es in sich. Chitin zum Beispiel, der harte Stoff aus dem sonst nur Insektenpanzer bestehen, stabilisiert auch die Zellwände von Pilzen. Der Darm selbst kann sie nur sehr schwer zerlegen. Das Enzym Chitinase hilft ihm dabei und je mehr Pilzmahlzeiten ihn fordern, desto mehr von dem Enzym bildet er. Dem Körper tut das sehr gut, denn Chitinasen greifen auch Parasiten an, die wir mit der Nahrung aufnehmen, und vernichten sie. Trotz all dieser Enzyme bleibt viel Chitin übrig – als gefundenes Fressen für die Darmbakterien. Sie zerlegen es in seine Bestandteile, ernähren sich davon und vermehren sich reichlich. So wird nicht nur die Schleimschicht dicker, die die Darmhaut überzieht und schützt. Die Bakterien produzieren auch reichlich Vitamine: Biotin (B7) und Thiamin (B1), die der Körper braucht, um gesund zu bleiben.

Die Ballaststoffe wie das Chitin der Pilze besitzen außerdem ein großes Bindevermögen, mit dem sie Giftstoffe und schädliche Abbauprodukte aus der Nahrung an sich fesseln und ausleiten. Außerdem fischen sie Zuckermoleküle aus dem Darminhalt und verzögern ihren Übergang ins Blut. So steigt der Blutzuckerspiegel nach einer süßen Mahlzeit weniger drastisch an, was bei der Behandlung von Diabetikern eine nicht geringe Rolle spielt. Von besonderem Nutzen für den Körper sind die Beta-Glukane unter den Ballaststoffen. Ihnen wird eine starke immunmodulierende Wirkung nachgesagt, das heißt sie stimulieren schwächelnde und dämpfen überschießende Immunkräfte. Außerdem zeigen mehrere wissenschaftliche Versuche, dass sie bei Krebszellen den Zelltod auslösen. Vor allem das Lentinan, ein Betaglukan aus dem Shiitake-Pilz, zeigte gute Wirksamkeit bei Darmkrebs.



Außerdem erhöhte der Stoff bei einer Versuchsgruppe signifikant die Menge der kör-perreignen Killerzellen, die Krankheitserreger bekämpfen, und die Anzahl der B-Lymphozyten, die Antikörper gegen unerwünschte Eindringlinge bilden.

Diese natürliche Unterstützung des Darms zu nutzen, ist daher erheblich sinnvoller, als regelmäßig zu Abführmitteln zu greifen. Sie machen den Darm noch träger, als er ohnehin schon ist, und sie können den Wasser- und Elektrolythaushalt des Körpers empfindlich stören. Also ran an Vollkornbrot, Bohnen, Kohl und an die vielen köstlichen Pilze wie Austernpilze, Champignons und Shiitake-Pilze. Sie alle sind Gesundheit pur - völlig ohne Risiken und Nebenwirkungen.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).