

Austernpilze – wirksame Senker von Blutfetten und Cholesterin

(GMH/BDC) Wer unter einem zu hohen Cholesterin- und Blutfettspiegel leidet, sollte Austernpilze essen. Eine Studie des Instituts für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung der Leibniz-Universität Hannover legt das nahe. Vermutet hatte man die positive Wirkung der Austernpilze auf die Gesundheit des Menschen schon lange. Untersuchungen mit Tieren legten diesen Schluss nahe. Nur Forschungen mit Menschen gab es bisher nicht. Prof. Dr. Andreas Hahn und Dr. Inga Schneider nahmen sich des Themas an. 20 Studenten erklärten sich bereit, an einem randomisierten, offenen Parallelgruppenvergleich teilzunehmen. Suppe stand nun täglich auf ihrem Speiseplan. Die eine Gruppe löffelte sie mit 30 g getrockneten Austernpilzen als Bestandteil, die andere mit Tomaten.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Pilze beeinflussen die Zusammensetzung des Blutes positiv. Also häufiger mal eine Pilzsuppe löffeln.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2011/08/GMH_2011_31_01.jpg

Das Rezept zum Foto finden Sie am Ende des Textes als Kastenelement

Nach drei Wochen Suppenkost stand fest: Der Blutfettspiegel der Studenten mit der Austernpilz-Suppe hatte sich signifikant verrin-



gert. Bei ihnen kreisten 37,5 mg/dl Triglyceride weniger im Blut als vorher. Bei den Tomatensuppen-Essern dagegen zählten die Wissenschaftler 43,8 mg/dl Triglyceride mehr. Eigentlich sind Triglyceride nichts Schlimmes. Sie zählen zu den Blutfetten und sind als Energielieferanten wichtig. Aber steigt ihr Anteil zu hoch, wird das Blut dick und zähflüssig. Die Gefahr von Gefäßverschlüssen nimmt zu. Als zu hoch gelten Werte von 200 mg/dl. Bei erhöhten Cholesterin-Werten oder Zuckerkrankheit wird bereits ein Wert von 150 mg/dl als problematisch angesehen.

Aber damit nicht genug: Parallel zum gesunkenen Triglycerid-Spiegel verringerte sich auch der Anteil von oxidiertem LDL-Cholesterin im Blut der Pilzesser. Bei ihnen maßen die Ärzte signifikante Werte von 7,2 U/ml weniger. Nahezu konstant blieb der Wert für das oxidierte LDL-Cholesterin dagegen bei denen, die Tomatensuppe auf dem Speiseplan hatten. LDL, das Low Density Lipoprotein, bindet das Cholesterin an sich, um es zu den Körperzellen zu transportieren. Auch dieses LDL-Cholesterin wird erst dann problematisch, wenn es in zu hohem Maße im Blut kreist und zu wenig HDL vorhanden ist. LDL-Cholesterin oxidiert sehr leicht und wird dann in großen Mengen in den Arterienwänden gespeichert. So genannte Schaumzellen entstehen, die für die Arteriosklerose, also die Verhärtung und Verengung der Adern, verantwortlich gemacht werden.

Prof. Robert B. Beelmann von der Pennsylvania State University vermutete schon vor der Untersuchung in Hannover, dass Austernpilze in der Lage sind, das "schlechte" LDL-Cholesterin zu senken, ohne das "gute" HDL-Cholesterin zu unterdrücken. HDL (High Density-Lipoprotein) dient dem Abtransport des oxidierten und verbrauchten Cholesterins zur Leber, wo es in Gallensäure umgewandelt und ausgeschieden wird. Er betont aber auch, dass das Chitin, also das Material, aus dem die Zellwände aller Pilze aufgebaut sind, eine wichtige Rolle im Cholesterin-Geschehen spielt. Chitin, das 25 bis 30 % des Trockengewichts eines Pilzes beträgt, bindet die Cholesterin-Moleküle im Darm. So können sie nicht durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen und werden ausgeschieden.

Pilze, so die Erkenntnis aus alledem, beeinflussen positiv und auf vielfältige Weise die Zusammensetzung des Blutes. Also häufiger mal Pasta mit frisch geschmorten Pilzen essen, Salate mit gebra-



tenen Pilzstreifen krönen oder eine Pilzsuppe löffeln. Herz und Kreislauf danken es.

Viele weitere interessante Anregungen und Informationen zu Champignons und anderen in Deutschland angebauten Speisepilzen finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.

[Kastenelement:]

Champignon-Kräuter-Suppe

Zubereitungszeit: 15 Minuten + Garzeit: 10 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

200 g Champignons, weiß; Salz; Pfeffer aus der Mühle; Chili nach Geschmack; 2 EL gehackte Gartenkräuter (Liebstöckel, Majoran, Thymian); 75 ml Weißwein, trocken; 20 g Butter; 20 g Mehl; 500 ml Gemüsebrühe oder Kräuterboullion; 1 Eigelb; 2 EL Sahne; 1 TL Zitronensaft; 1 EL Kerbel, gehackt

Zubereitung:

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter fein hacken.

2. In einem Topf die Butter schmelzen lassen, Mehl einrühren, kurz mitschwitzen. Die Gartenkräuter zugeben, mit Wein ablöschen und mit der Brühe nach und nach auffüllen. Aufkochen lassen und anschließend die Pilzscheiben dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Chili würzen. Das Ganze ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dabei öfters umrühren.

3. Eigelb, Sahne und Zitronensaft verrühren und in die nicht mehr kochende Suppe einlaufen lassen. Zuletzt den Kerbel einrühren und nochmals abschmecken. Mit viel frischem Kerbel anrichten.

Tipp: Nachdem Eigelb der Suppe zugefügt wurde, nicht mehr kochen lassen, da es sonst gerinnt.