

Pilze stark gegen das tödliche Quartett

(GMH/BDC) Fettleibigkeit, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Insulinresistenz, die vier Faktoren bilden das "tödliche Quartett" oder wissenschaftlich ausgedrückt das metabolische Syndrom. Was das Quartett bewirken kann? Schlaganfall und Herzerkrankungen mit oft tödlichem Ausgang, Diabetes Typ II, Gicht, Arthrose und vieles andere mehr. Westlicher Lebensstil mit zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Alkohol und zu wenig Bewegung gelten als Auslöser für das metabolische Syndrom. In Deutschland sind mittlerweile 30 bis 40 % der Bevölkerung davon bedroht.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Kalorienarme Champignons bieten viele Trümpfe für eine gesunde Ernährung.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2012/09/GMH_2012_39_01.jpg

Gedanken über den eigenen Lebensstil sind angebracht, denn wer will sich schon mit peinigenden Gicht-Schmerzen, frühzeitigem, schmerzhaftem Knochenverschleiß, Blindheit durch Diabetes oder massiven Lebenseinschränkungen nach Herzinfarkt oder Schlag-



anfall herumschlagen. Also rauf aufs Fahrrad, rein in die Laufschuhe, hin zum Tanz- oder Gymnastikkurs. Und dann den täglichen Speiseplan überdenken. Keine Angst, kasteien muss sich niemand. Süßes Obst ist genauso lecker wie Schokolade. Frisches Gemüse bietet eine unglaubliche Geschmacksfülle. Besonders viele Trümpfe gegen das tödliche Quartett halten köstliche Pilze bereit:

- Trumpf Nr. 1: Sie sind fett- und kalorienarm. 100 g Pilze enthalten nur 103 KJ, 100 g Croissant kommen dagegen auf 1.340 KJ. Mit Pilzen auf dem Speisezettel nimmt das Körperfett nicht zu, sondern wird sogar abgebaut.
- Trumpf Nr. 2: Pilze sind völlig frei von Cholesterin. Selbst üppi-ge Champignonmahlzeiten lassen die Blutfettwerte nicht ansteigen. Im Gegenteil, der Cholesteringehalt sinkt dank der Inhaltsstoffe von Pilzen wie dem Shiitake und dem Austernpilz. Plaques, die die Gefäßwände verengen, können wieder abgebaut werden. So kann zu hoher Blutdruck sinken.
- Trumpf Nr. 3: Der glykämische Index von Pilzen ist gleich Null. Der glykämische Index bestimmt die Wirkung eines kohlehydrathaltigen Nahrungsmittels auf den Blutzuckerspiegel. Diabetesgefährdete oder bereits an Diabetes leidende Menschen können daher Pilze bedenkenlos essen. Darüber hinaus wirken Pilze regulierend auf den Zuckerstoffwechsel ein. Der Körper kann dann Glukose besser erkennen und verarbeiten.
- Trumpf Nr. 4: Pilze liefern reichlich Eiweiß, sind aber purinarm. Tierische Lebensmittel dagegen enthalten reichlich Purine. Sie werden normalerweise zu Harnsäure abgebaut und über die Nieren ausgeschieden. Überlastete Nieren schaffen das nicht. Dann entstehen Gicht und Rheuma. Damit das nicht geschieht, ersetzt man Fleisch häufiger mal durch Pilze. Zum Einstieg eignet sich der Austernpilz besonders gut, denn seine Konsistenz erinnert an Kalbfleisch.

Also nichts wie ran an die Pilze und mit ihnen den Kampf gegen das tödliche Quartett aufnehmen.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auch auf der Website www.gesunde-pilze.de.