

## Polysaccharide - Die starke Gesundheitswaffe der Pilze

(GMH/BDC) Seit dem Jahr 2000 hat das japanische Gesundheitsministerium Lentinan zur unterstützenden Therapie bei Krebspatienten zugelassen. Lentinan ist ein Stoff, der im beliebten Shiitake-Pilz steckt, genauer gesagt ein Polysaccharid, ein Vielfachzucker. Auch in allen anderen Speisepilzen wie Champignon oder Austernseitling stecken große, komplexe Vielfachzucker. Sie haben es in sich. Sie gelten als starke Waffe gegen Infektionen von Grippe über Herpes bis zu HIV. Sie stimulieren die Immunabwehr, lösen den programmierten Zelltod von Krebszellen aus und unterstützen die Therapien gegen diese tückische Krankheit.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Speisepilze, z.B. wie hier mit gebratenen Nudeln zubereitet, enthalten wertvolle Mehrfachzucker, sogenannte Polysaccharide.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/02/GMH\\_2013\\_08\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/02/GMH_2013_08_01.jpg)

Polysaccharide sind eigentlich Speicherformen, mit denen Lebewesen sich Energiereserven zulegen. Dazu verbinden sie mehrere



Einfachzucker-Moleküle wie den Traubenzucker zu Großmolekülen. Mensch, Tier und Pilz speichern Zucker als Glycogen, Pflanzen in Form von Stärke. Aber Polysaccharide sind mehr als Energiespeicher. Sie können Stützfunktion übernehmen beispielsweise als Cellulose oder Chitin, sie bilden Schleime wie das Pektin und regulieren damit den Wasserhaushalt. Besonders wichtig aber sind sie – oft verbunden mit Eiweiß- und Fettmolekülen – als äußere Schicht auf den Zellen. Dort übernehmen sie unter anderem die Kommunikation zwischen den Zellen und sind damit für das körpereigene Immunsystem verantwortlich. Nähern sich Bakterien oder Viren mit körperfremden Polysacchariden, werden Alarmimpulse ausgelöst.

Körperfremd sind auch die Polysaccharide auf der Außenhülle von Pilzzellen, wie das bereits erwähnte Lentinan im Shiitake oder das Pleuran in den Austernpilzen. Sie tun dem Körper nichts, ähneln aber den Vielfachzuckern, die auf der Außenhülle von Bakterien sitzen. Daher ruft ihr Erscheinen eine Immun-Reaktion hervor, so als sei tatsächlich ein krankmachender Keim eingedrungen. Das Alarmsystem löst daraufhin den Ernstfall aus. Die Pilzsubstanzen treten – um ein populäres Bild zu gebrauchen – als Sparringspartner des Immunsystems an. Sie trainieren es, üben mit ihm die Reaktionsabläufe, halten es hellwach, damit es für den Ernstfall gerüstet ist. Killer- und Fresszellen werden so leistungsfähiger, gleichzeitig verringert sich die Gefahr überschießender Immunreaktionen. Die Pilz-Polysaccharide wirken immunmodulierend, wie die Fachleute sagen. Das heißt, die Unterscheidung zwischen Gut und Böse gelingt zuverlässiger. Das gilt auch für das Erkennen von Krebszellen, bei denen die Apoptose, der natürliche Zelltod, dem alle anderen Zellen unterliegen, ausgeschaltet ist. Sie werden dank des Pilztrainings von den Makrophagen, den Fresszellen, sicherer erkannt und eliminiert. Die Folge: Der Körper wird spürbar widerstandsfähiger und lernt besser mit Infekten und Erkrankungen umzugehen.

Was man tun muss, um seinem Körper dieses Immuntraining angeeignet zu lassen? Ganz einfach: Leckere Pilze essen. Das Schöne dabei ist, reife Pilze besitzen die meisten Polysaccharide, wirken also am besten. Das sind genau die Pilze, die uns im Laden frisch, kräftig und aromatisch duftend anlachen und zubereitet auch am besten schmecken.



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

-----  
[Kastenelement:]

### **Gebratene Mie-Nudeln mit Hähnchen und Pilzen**

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Marinieren: 60 Minuten und  
Garzeit: 30 Minuten

Zutaten (4 Personen)

300 g Pilze (Champignons, Austernpilze); 300 g Hähnchenbrust;  
3 EL Bambussprossen; 50 g Erbsen, TK; 1 Paprika, rot; 1 Karotte;  
1-2 Zwiebeln; 1 Knoblauchzehe; 1 Stück Ingwer, kirschgroß; 1 Ei;  
2 TL Currypaste, rot; 1 TL Calypso-Tropical-Curry; 4 EL Sesamöl;  
3 TL Sojasauce; 1-2 EL Fischsauce; Salz; Pfeffer; Chili; Gemüse-  
brühe nach Geschmack; 250 g Mie-Nudeln

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrust waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Chili, 1 TL Currypaste, 2 TL Sojasauce, Currypulver, gehacktem Ingwer, zerdrücktem Knoblauch und der Fischsauce ca. 1 Stunde marinieren.
2. Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, die Paprika und Karotte in Rauten schneiden.
3. Eine große Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und zuerst die Hähnchenscheiben anbraten, dann Zwiebel und Karotten dazugeben. Zwei Minuten weiterbraten. Als Nächstes die Paprika, Erbsen und Pilze dazu, 5 Minuten braten und abschmecken. Zuletzt die Bambusstreifen hinein geben. Die fertige Pfanne zur Seite stellen.
4. In einer weiteren großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die gegarten Mie-Nudeln anbraten. Nach 2 Minuten die fertige Pilzpfanne und das verquirlte Ei dazugeben und vermischen.

Guten Appetit!

**TIPP:** Dazu passt ein Gurkensalat. Für die vegetarische Variante einfach das Fleisch und die Fischsauce weglassen, dafür etwas mehr Pilze nehmen.