

Pilze – hilfreich bei Diabetes

(GMH/BDC) Die Zahlen erschrecken: 12 Prozent der 20- bis 79-jährigen in unserem Land leiden an Diabetes. Das sind insgesamt rund 7,5 Millionen Menschen und die Tendenz ist steigend. Die meisten Betroffenen leiden an Diabetes Typ 2, der durch Bewegungsmangel sowie viel zu üppige, süße und fettreiche Ernährung und mit entsprechendem Übergewicht ausgelöst wird. Die Symptome dieses Diabetes-Typs bleiben lange Zeit unauffällig, können dann aber in Sehbeeinträchtigungen, Durchblutungsstörungen, Gefäßerkrankungen bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall münden.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift Pilze sind kalorienarm und enthalten kaum Fett. Zudem sorgt ihr Ballaststoffgehalt für eine gute Verdauung und ein längeres Sättigungsgefühl. Durch ihren niedrigen glykämischen Index wirken sich Pilze günstig auf den Blutzuckerspiegel aus.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/05/GMH_2013_21_01.jpg



Keine schönen Aussichten. Wer ihnen entgehen will, kommt um ein Umkrempeln seiner Lebensumstände nicht herum. Mehr bewegen ist ein Muss. Wer sich darauf einlässt, stellt bald fest, dass Walken, Wandern, Radfahren oder Schwimmen richtig Spaß machen. Ebenso ein Muss ist die Umstellung der Ernährung. Damit das nicht so schwer fällt, dienen Pilze als wichtige Helfer. Denn Pilze wie Champignon, Shiitake oder Austernpilz schmecken einfach lecker, sind extrem kalorienarm und federn erstaunlicherweise sogar die Schwere der Diabetes ab.

Letzteres wurde in verschiedenen Tierversuchen nachgewiesen. Diabetes-krankte Ratten bekamen drei Wochen hindurch ein Pulver aus getrockneten Kulturchampignons. Ihr Zuckerspiegel im Blut nahm gegenüber der Vergleichsgruppe um 24,7% ab. Der Grund: Lektine im Zuchtchampignon (*Agaricus bisporus*) stimulieren die Insulin- und Glukagonausschüttung in der Bauchspeicheldrüse, durch die die Verarbeitung und Ausscheidung übergroßer Zuckermengen beschleunigt wird. Ein sogar noch größerer Effekt wurde bei den Blutfett-Werten gemessen, die sich um 39,1 % verringerten.

Eine besondere Wirkung geht offenbar auch von den Exopolymeren aus. Das sind Mehrfachzucker (Polysaccheride), die auf den Außenseiten der Pilzzellen sitzen. Sie können den Blutzucker deutlich senken. Bei zuckerkranken Ratten, die aus Shiitakepilzen gewonnene Exopolymere zu fressen bekamen, sank der Glukosespiegel im Plasma um 21,5 % und das Plasmainsulin stieg um 22,1 %, verglichen mit den Werten der Kontrollgruppe. Die südkoreanische Forschergruppe aus J.W. Kim, K.J. Yang und anderen kam daher zu dem Schluss, dass Exopolymere zur Behandlung von Diabetes mellitus beitragen können.

Neben diesem unmittelbaren Eingreifen in die Zuckerkrankheit, tragen Pilze auch ihren Teil zur Gewichtsreduzierung bei. Denn eine mittlere Portion Pilze enthält nur ungefähr 28 Kalorien, fast kein Fett und fast keinen Zucker. Dafür sättigen sie sehr gut und lassen lange kein Hungergefühl aufkommen. Der Drang, unkontrolliert zwischendurch zu essen, verringert sich dadurch deutlich. Also einfach häufiger mal Pilze essen – der Körper dankt es und auch die Zunge hat ihr Vergnügen an den Pilzen. Denn ob Pilzrisotto, Pilzsuppe, Nudeln mit Austernpilzen, marinierte Shiitakepilze, Champignonspieße, gefüllte Pilze, Austernpilze mit Rucola, Pilz-



schnitzel, Champignonbutter, Pilzpfannkuchen, Champignonsalat
usw. usw. – die Pilze schmecken immer wieder anders.

Viele weitere interessante Anregungen und Informationen zu
Champignons und anderer in Deutschland angebauter Speisepilze
finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.