

## Pilze – reich an Mineralstoffen

(GMH/BDC) Wer sich über seine Ernährung Gedanken macht, denkt an Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße. Kalorien und Vitamine stehen im Focus. Aber die Mineralstoffe? Die werden meist übersehen. Dabei brauchen wir sie dringen: Eisen für die Sauerstoffaufnahme, Magnesium für fast alle auf- und abbauenden Stoffwechselfvorgänge, Kupfer für die Bildung Roter Blutkörperchen, für den Aufbau vieler Enzyme oder das Farbpigment Melanin. Wer nicht genügend der verschiedenen Mineralstoffe zu sich nimmt, kann sich je nach Mangelsituation schlapp fühlen, unter häufigen Infekten leiden, Haut und Haarprobleme bekommen und vieles anderen mehr.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Champignons – appetitlich und voller lebenswichtiger Mineralstoffe

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/09/GMH\\_2013\\_38\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/09/GMH_2013_38_01.jpg)

Aber woher kommen denn nun die Mineralstoffe? Muss man Tabletten zu sich nehmen? Im Notfall kann das nötig werden. Aber normalerweise reicht die vielseitige, ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und - nicht zuletzt - vie-



len Pilzen. Champignons, Shiitake, Austernpilze und all die anderen sind außergewöhnlich reich an Mineralstoffen. 100 g Pilze enthalten beispielsweise rund 340 mg Kupfer. Damit decken sie den Tagesbedarf von Frauen zu einem knappen Drittel und den von Männern zu einem Fünftel ab. Bei Selen sieht es ähnlich aus. 22 % des Tagesbedarfs von Männern und 26 % des Tagesbedarfs von Frauen wird über eine 100 g-Portion Pilze abgedeckt. Selen gehört zu den essentiellen Mineralien, die der Körper braucht, um beispielsweise bestimmte Eiweiße aufzubauen, die die Immunabwehr, die Schilddrüsenfunktion und vieles andere regulieren.

Ohne Phosphor gibt es keine festen Knochen. Phosphor spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und unser Erbgut baut sich unter anderem aus Phosphor auf. Wir brauchen es also dringend. Pilze liefern rund 11 % des Tagesbedarfs an Phosphaten, also den Salzen, in denen Phosphor gebunden ist. Bei Kalium sind es ebenfalls 11 % des Tagesbedarfs bei Frauen und 8 % bei Männern. Außerdem enthalten Pilze bedeutende Mengen Magnesium, Natrium und Kalzium, das ebenfalls für den Knochenaufbau unumgänglich ist. Nur in Spuren kommt Zink in Pilzen vor. Es zählt aber auch im Körper mit insgesamt nur 1,5 bis 2,5 g zu den Spurenelementen, ist also fast nicht vorhanden und doch immens wichtig. Denn Zinkmangel lässt Wunden schlecht heilen und beeinträchtigt die Immunabwehr. Bei Kindern führt Zinkmangel sogar zu Wachstumsstörungen.

Natrium, Jod und Fluor sind weitere Elemente, die der menschliche Körper braucht und die in Pilzen vorkommen. Ein einfaches Rezept gegen Mineralstoffmangel lautet daher: Häufiger mal leckere Pilze auf den Tisch bringen, dann muss man sich um fehlende Mineralstoffe keine Sorgen machen.

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

-----

[Kastenelement]

### **Vitamin D und Calcium**

Calcium und Vitamin D gehören eng zusammen. Erst das Vitamin steuert den richtigen Calciumspiegel im Blut und sorgt so für Auf-



bau und Erhalt starker Knochen. Pilze liefern das nötige Vitamin D zum Calcium gleich mit. Vitamin D beeinflusst aber nicht nur den Calciumspiegel. Es stärkt auch das Immunsystem – jetzt mit Beginn der Erkältungszeit besonders wichtig. Es verringert das Risiko, Krebs und Autoimmunkrankheiten zu bekommen. Obendrein gilt Vitamin D-Mangel als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-erkrankungen von Bluthochdruck bis Herzinfarkt. Eine leckere Pilzmahlzeit beugt dem vor.