

Leckere Pilze - damit der Darm gesund bleibt

(GMH/BDC) Die Regale in Apotheken und Drogerien quellen über vor Mitteln gegen Verstopfung. Daran lässt sich ermes- sen, wie weit verbreitet das Problem ist. Rund 20 % der Bundesbürger leiden zumindest zeitweise darunter. Zu 75 % sind es Frauen, die über einen zu trägen Darm klagen. Mit Abführmitteln versuchen sie ihm auf die Sprünge zu helfen. Dabei ist in der Regel falsche Ernährung schuld am trägen Darm. Bestimmten Weißmehl- und Milchprodukte, polierter Reis, Fleisch und Fisch die Mahlzeiten, hat der Darm wenig zu tun. Sie alle sind ballaststoffarm. Das heißt, sie können weitgehend verdaut werden. Es bleiben kaum Reste, die der Darm abtransportieren kann. Dadurch wird er immer träger und mit der Verdauung klappt es nur noch in großen Abständen.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Speisepilze enthalten viele wertvolle Ballaststoffe und fördern so eine gesunde Verdauung.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2014/08/GMH_2014_32_01.jpg



Körperliches Unbehagen ist die eine Folge. Die andere sind ernsthafte Erkrankungen wie Diverticulitis (entzündliche Schleimhaut-Ausstülpungen), Kotstauungen und Hämorrhoiden. Außerdem erkranken Menschen mit häufiger Verstopfung doppelt so oft an Darmkrebs wie jene mit geregelter Verdauung. Dabei lässt sich das Problem mit einer Umstellung der Ernährung gut lösen. Nahrungsmittel mit reichlich Ballaststoffen sind gefragt. Der Darm ist seit Urzeiten an grobe Kost gewöhnt. Das heißt: Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse wie Birnen, Pfirsiche, Sellerie, Lauch, Hülsenfrüchte und last but not least frische Pilze. Zwar ist die Ballaststoff-Menge bei ihnen mit 2 g pro 100 g Pilze nicht groß. Dafür haben sie es in sich. Sie bestehen aus weitgehend unverdaulichem Chitin, das die Zellwände der Pilze bildet. Der Darm selbst wird damit nicht fertig, aber die Darmbakterien. Sie nehmen kräftig zu, wenn ihnen die Polysaccharide geboten werden, aus denen das Chitin von Austernpilz, Shiitake und Champignon besteht. Insbesondere Austernpilze gelten als Förderer der Bakterienflora, die von großer Bedeutung für den Darm und unsere Gesundheit sind. Dieser hilfreichen Bakterien sorgen für eine dicke Schleimschicht, die die Darmwände schützt und pflegt und produzieren zudem Vitamine wie Biotin (B7) und Thiamin (B1).

Ballaststoffe, wie die aus dem Zellgerüst der Pilze, können aber noch mehr. Sie halten Toxine und schädliche Mikroorganismen fest, die dann über den Stuhl ausgeschieden werden. Sie binden Gallensäuren im Darm und regen damit die Gallenblase zu vermehrter Tätigkeit an. So verringert sich das Risiko an Gallensteinen zu erkranken. Außerdem lassen sie den Cholesterinspiegel sinken und halten den Blutzuckerspiegel stabiler. Nicht zuletzt aber mindern sie das Risiko an Darmkrebs und Divertikulitis zu erkranken. Viele gute Gründe also, häufiger mal zu Pilzen zu greifen und so dem Darm auf die Sprünge zu helfen!

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen, natürlich auch eine umfangreiche Sammlung an Rezepten und Rezeptvideos, finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.