

Pilze hilfreich gegen Prostatakrebs

(GMH/BDC) Mit zunehmendem Alter wächst bei vielen Männern die geheime Angst vor Prostatakrebs. In jungen Jahren ist dieser Krebs praktisch unbekannt, jenseits der 50 tritt er immer häufiger auf. Gut ein Viertel aller Männer, bei denen eine Krebserkrankung diagnostiziert wird, ist davon betroffen. In Deutschland sind das rund 65.000 neue Patienten pro Jahr - mit steigender Tendenz.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Champignons können körpereigene Enzyme bremsen, die die Prostata übermäßig wachsen lassen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2015/01/GMH_2015_02_01.jpg

Was genau den Prostatakrebs auslöst, weiß man nicht. Klar ist aber, dass die Hormone und die Ernährung eine Rolle spielen. Letzteres lässt sich klar an den Erkrankungszahlen in Asien und den USA bzw. Europa ablesen. In den USA erkranken 320 Männer – 200 Farbige und 120 Weiße - pro 100.000 Einwohner jährlich an dem Krebs. In Deutschland sind es 100, in Japan dagegen nur 12



Männer pro 100.000 Einwohner (Untersuchung aus 2007). Siedeln Japanern in die USA um, erhöht sich die Erkrankungsrate rapide auf amerikanisches Niveau. Studien legen nahe, dass es die westliche Ernährung mit viel rotem Fleisch und fettreichen Milchprodukten ist, die das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, steigen lässt. Im Umkehrschluss darf man folgern, dass eine betont pflanzen- und pilzreiche Ernährung, wie sie in Asien üblich ist, das Krebsrisiko senkt bzw. das Fortschreiten der Erkrankung bremst.

Grund dafür sind die vielen gesunden Inhaltsstoffe in Pilzen und Gemüse: Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und manches andere. In Champignons beispielsweise wurden Stoffe gefunden, die das Enzym 5-alpha-Reductase hemmen. Dieses Enzym steuert die Umwandlung von Testosteron zu biologisch aktiverem Dihydrotestosteron (DHT), das unter anderem Muskeln wachsen lässt. Mit zunehmendem Alter kurbelt zu viel DHT das Prostata-Wachstum an und begünstigt die Entstehung von Prostatakrebs. Männern mit vergrößerter Prostata werden daher 5-alpha-Reductase-Hemmer (Inhibitoren) verschrieben. Wer es gar nicht so weit kommen lassen will, kann die übermäßige Enzymproduktion bereits durch regelmäßigen Pilzverzehr bremsen.

Lässt sich so das Risiko senken, überhaupt an Prostatakrebs zu erkranken, wirken Extrakte verschiedener Pilze auf die Krebszellen selbst. In Versuchen mit Prostata-Zelllinien am Beckman Research Institute, USA, förderte die Behandlung mit wässrigen Auszügen aus Champignons bzw. Austerseitlingen den programmierten Zelltod der Tumorzellen deutlich gegenüber unbehandelten Zellen. Normalerweise löst der Körper selbst dieses „Immunsystem“ aus, um kranke Zellen zu eliminieren. Aber etliche Krebsarten wehren sich erfolgreich dagegen. Sie tragen Proteine auf ihrer Oberfläche, die stattdessen den programmierten Zelltod der sie bekämpfenden Abwehrzellen verursachen. Die Pilzextrakte scheinen diesen Mechanismus zu durchbrechen. Wie das geschieht, ist zurzeit noch nicht ganz klar. Daran beteiligt ist offenbar eine Linolsäure, die einen Hauptbestandteil in den Champignon-Extrakten bildet. In Versuchen an prostatakrebskranken Mäusen wurden sowohl die Tumorgöße als auch das Zellwachstum unter dem Einfluss dieser Linolsäure deutlich verringert.



Bis wirklich klar ist, wie die Substanzen aus den Pilzen wirken, wird noch Zeit vergehen. Das sollte aber niemand daran hindern, die positiven Eigenschaften der Pilze schon jetzt zu nutzen. Schließlich haben Pilze keinerlei „Nebenwirkungen“, außer dass sie richtig lecker schmecken.

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