

## Vitamine – pure Gesundheit, die in Pilzen steckt

(GMH/BDC) Zu den großen Stärken der Speisepilze zählt ihr Gehalt an Vitaminen. Nicht unbedingt die C-Vitamine, die haben sie zwar auch, aber da laufen ihnen Paprika, Brokkoli und Zitrusfrüchte den Rang ab. Stark sind sie bei den D- und B-Vitaminen. D-Vitamine kann der Körper bei genügender Sonneneinstrahlung eigentlich selbst herstellen. Da wir uns aber immer mehr drinnen aufhalten, reicht das natürliche Sonnenlicht nicht mehr.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** D-Vitamine? Früher sorgte der Löffels Lebertran für Tränen. Heute naschen Kindern Pilze mit dem knochenstärkenden Vitamin gern schon vor dem Essen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/12/GMH\\_2017\\_50\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/12/GMH_2017_50_01.jpg)

Noch vor 50 Jahren war daher Lebertran die bevorzugte Vitamin D-Quelle für Kinder. Mancher erinnert sich noch mit Grauen daran. Aber der tägliche Schluck verhinderte Rachitis und stärkte die Widerstandskräfte. Heute weiß man, dass neben fetten Fischen, Kalbfleisch und Eiern auch Pilze erhebliche Mengen Vitamin D liefern. Sie sind die einzige nicht tierische Quelle für das



Vitamin, von dem Erwachsene laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung täglich 5 µg zu sich nehmen sollten, Senioren sogar 10 µg. Austernpilze liefern mit 3 µg pro 100 g besonders viel von dem Vitamin. Wer sich Austernpilze mit einem Stück Lachs gönnt, hat die nötige Menge schon erreicht. Aber auch Shiitake-Pilze und Champignons können sich mit knapp 2 µg sehen lassen.

Bei den B-Vitaminen schlagen Pilze andere Gemüsearten um Längen. Champignons beispielsweise liefern rund dreimal so viel Vitamin B2, auch Riboflavin genannt, wie die Spitzenreiter Spargel, Brokkoli und Squash. Riboflavin spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechselsystem. Es spricht sogar einiges dafür, dass Vitamin B2-Mangel Auslöser für Migräne-Anfälle ist. Die empfohlene tägliche Menge liegt bei 1,2 bis 1,5 mg. 100 g Pilze decken schon ein Drittel davon.

Und sie haben noch weiteres zu bieten: Vitamin B3, das Niacin, zum Beispiel. In einer Menge von etwa 4,7 mg steckt es in ihnen, beim Austernpilz sind es sogar über 5 mg. Gemüsearten liegen durchweg unter 2 mg. Empfohlen werden für Erwachsene um die 15 mg pro Tag. Wer seine Pilze mit Milchprodukten, Eiern, Fleisch kombiniert, ist rasch auf der sicheren Seite. Veganer genießen ihre Pilze stattdessen mit Nüssen, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, um Mangelversorgung vorzubeugen. Sie würde sich mit Reizbarkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Entzündungen der Schleimhäute zeigen. In extremen Mangelsituationen stellt sich die Pellagra-Erkrankung ein, die mit Haut-, Darmerkrankungen und Demenz einhergeht.

Vom Vitamin B1, dem Thiamin, liefern Pilzen nur geringe Mengen. Indirekt versorgen sie den Körper aber trotzdem mit dem Vitamin. Das Stützgewebe der Pilzzellen besteht nämlich aus Chitin, einem Stoff, der sonst nur bei Spinnentieren und Insekten vorkommt. Chitin ist schwer verdaulich und bleibt daher weitgehend den Darmbakterien überlassen. Sie vermehren sich dank dieser üppigen Mahlzeit eifrig. Dabei produzieren sie reichlich Vitamin B1 und obendrein noch Vitamin B7, das Biotin. So können Nerven, Herz und Muskeln richtig funktionieren (Thiamin) und für den Stoffwechsel sind ausreichend Enzyme vorhanden (Biotin). Bleibt noch das Vitamin B12, von dem Blutbildung, Nervensystem, DNA-Synthese und Zellteilung abhängen. Außer den Pilzen



enthalten nur tierische Produkte wie Leber oder fette Fische das Vitamin. Pilze sind daher eine gute Alternative – nicht nur für Vegetarier und vor allem Veganer. Große Mengen des Vitamins darf man von ihnen aber nicht erwarten. Veganer sollten daher regelmäßig testen lassen, ob die Versorgung noch stimmt.

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