

Zuckerkrank? Pilze helfen den Zuckergehalt im Blut niedrig zu halten

(GMH/BDC) Pilze statt Süßkram, nach den üppigen Festtagen ist das eine gute Wahl. Wer in Plätzchen, Torten, Schokolade und Alkohol geschwelgt hat, bringt mit Pilzmahlzeiten seinen Blutzuckerspiegel wieder ins Lot. Rund 7,5 Millionen Deutsche sind zuckerkrank und viele auf dem Weg dahin. Die meisten leiden an Typ 2-Diabetes, der „Wohlstandsdiabetes“, bei der die Körperzellen immer weniger auf das Hormon Insulin reagieren. Diese Diabetes-Form lässt sich - zumindest in der Anfangsphase - sehr gut durch Umstellung der Ernährung und der Lebensweise in den Griff bekommen.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Zu hoher Blutzuckerspiegel? Dann helfen Bewegung, Gewicht reduzieren und die Ernährung umstellen auf Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und viele Pilze.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/01/GMH_2018_02_02.jpg

Eigentlich schleust das Hormon Insulin den Zucker, der mit dem Essen aufgenommen und mit dem Blut transportiert wird, als Energielieferanten in die Zellen. Ist das Zuckerangebot aber größer, als das was die Zellen verbrauchen können, nehmen sie ihn



nicht mehr ab. Sie ignorieren das Insulin mit seinem Zucker, je mehr davon im Blut kreist, desto stärker. Wird aber ununterbrochen Zucker nachgeliefert – mit dem süßen Müsli am Morgen, mit dem Snack zwischendurch, mit dem Softdrink, mit dem üppigen Dessert – muss der bereits im Blut gelöste Zucker irgendwo hin, denn neuer wird ja ständig nachgeliefert. Also wird er in einem sehr komplexen Weg erst in der Leber abgelagert, dann in Fette – Triglyceride - umgewandelt und über das Blut in die Fettzellen des Körpers transportiert. Sind zu viel Fette in den Adern unterwegs, entzünden sie sich und die gefährlichen Plaques entstehen. Davon merkt man erst einmal nicht viel. Aber die Ablagerungen verringern den Querschnitt der Adern, machen sie unelastisch und behindern den Blutkreislauf. Die Folgen sind zuerst wenig auffällig: Wunden heilen etwas schlechter, man ist öfter müde, leidet häufiger unter Infekten. Aber meist wird es irgendwann dramatisch: Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschäden, Schäden in der Netzhaut bis hin zum Erblinden. Danach ändert sich das Leben komplett.

Um das zu verhindern, lässt sich viel tun. Ganz vorne stehen: Bewegung, Gewicht reduzieren und die Ernährung umstellen. Vollkornprodukte, die nur langsam verdaut werden, Obst, Gemüse und vor allem Pilze sollten vorrangig auf dem Speiseplan stehen. Letztere haben dank verschiedener Inhaltsstoffe direkten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Verantwortlich dafür sind offenbar Mehr-fachzucker, die Alpha- und Beta-Glukane, sowie Lektine, die sich aus einem Protein (Eiweiß) und einer Kohlenhydratgruppe zusammensetzen. Ihre Wirksamkeit wurde nicht nur durch eine große Zahl von Studien an Tieren mit und ohne Diabetes bestätigt, sondern auch in etlichen Untersuchungen an Menschen. Besonders signifikant eine Studie aus dem Jahr 2012 am Department für Diät und Ernährung, BIRDEM, in Dhaka: Dort verzehrten 89 Männer und Frauen sieben Tage lang Austernpilze, danach sieben Tag lang keine Pilze und erneut sieben Tag lang Austernpilze. Das Ergebnis war eindeutig: Die Pilze senkten den Blutzucker deutlich, in der pilzlosen Phase schnellte der Blutzuckerspiegel sofort wieder nach oben, in der Woche drauf sank er wieder. Außerdem verbesserte sich der Blutdruck und der Cholesterin-Wert sank. Andere Untersuchungen kommen zu ähnlichen Ergebnissen, so dass Forscher an der Karunya Universität in Indien zu dem Schluss kommen, dass Extrakte des



Austernpilzes „als eine wichtige Ergänzung des therapeutischen Instrumentariums zur Behandlung von Diabetes betrachtet werden können“.

Aber niemand muss warten, bis der Arzt Pilzextrakte als Therapeutikum verordnet. Viel angenehmer ist es, regelmäßig Pilze als leckere Mahlzeit zu verzehren. Wer dann noch mit Bewegung – Spaziergehen, Laufen, Fahrrad fahren, Tanzen, Gymnastik – den Zuckerbedarf der Zellen anregt, hat einen gewaltigen Schritt hin zu einem aktiven Leben ohne Diabetes getan.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.