

## Mit Pilzen gesund, hübsch und fit durchs Frühjahr

(GMH/BDC) Das Frühjahr ist da und so langsam wandern dicke Mäntel und Pullover wieder zurück in den Schrank. Mit ihnen ließen sich die überzähligen Pfunde so gut kaschieren. Nun ist das vorbei. Das figurbetonte Kleid zeigt erbarmungslos die Folgen von zu viel Schokolade, Hamburgern und Alkohol. Die äußerlich sichtbaren Polster sind aber nur die eine Seite der Medaille. Die andere Seite entdeckt der Arzt bei der nächsten Untersuchung: Zu hoher Blutdruck, zu hohe Cholesterinwerte und zu hoher Blutzuckerspiegel. Mancher nimmt das erst einmal auf die leichte Schulter, denn all das tut ja nicht weh. Aber langfristig können Schlaganfall, Herzerkrankungen, Diabetes, Gicht, Arthrose und viele andere belastende Dinge mehr die Folge sein. Also nichts wie ran an den Speck, damit man gesünder, hübscher, fitter und leichter durchs Frühjahr gehen kann.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** So richtig sattessen und trotzdem abnehmen? Mit Pilzen klappt das und der Gesundheit tun sie obendrein gut.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/03/GMH\\_2018\\_10\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/03/GMH_2018_10_01.jpg)



Viel Bewegung vorzugsweise an der frischen Luft und eine Ernährungsumstellung bringen den Körper in Schwung und lassen Pfunde langsam schwinden. Askese ist trotzdem nicht nötig. Auch wer abnehmen und seine Blutwerte verbessern will, darf schlemmen - nur eben anders als bisher: Mit viel Obst, Gemüse, Pilzen, viel frischen Kräutern und Gewürzen, wenig Fleisch, wenig Zucker, wenig Fett und Alkohol. Dabei gilt, sich mit Neugier auf das Ungewohnte einzustellen, ähnlich wie man auf Reisen fremde Gerichte probieren würde.

Eine gute Wahl sind Pilze. Sie können nicht nur unglaublich vielseitig zubereitet werden, sie sind auch ein wahrer Segen für den Körper. Wer regelmäßig Pilze isst, senkt seine zu hohen Cholesterinwerte deutlich, wie verschiedene Untersuchungen nachgewiesen haben. Inhaltsstoffe der Pilze wie das Eritadenin im Shiitake-Pilz oder das Lovastatin aus dem Austernpilz kurbeln die Bildung von „gutem“ HDL-Cholesterin an und hindern das „schlechte“ LDL an der Oxidation. Oxidiertes LDL ist verantwortlich für die Bildung gefährlicher Plaques, die die Arterien verengen und zu Blutgerinnseln und Arterienverschlüssen führen können. Gleichzeitig haben die Inhaltsstoffe der Pilze positiven Einfluss auf den Blutdruck und sie stärken die Gefäßwände.

Erfreulich ist: An Pilzen darf man sich richtig satt essen. Sie machen nicht dick. 100 Gramm von ihnen haben gerade mal 103 kJoule (oder 25 kcal). Das ist weniger als 100 g Magermilch oder Äpfel liefern. Gleichzeitig sättigen Pilze aber lange, auch wenn nur 0,3 g Fett, 0,6 g Kohlenhydrate und 2,7 g Eiweiß pro 100 g in ihnen stecken. Der Grund: Sie werden nur langsam verdaut. Ihre Zellwände bestehen zu einem großen Teil aus Chitin, einem festen Stoff der sonst nur bei Insekten vorkommt. Der Darm selbst kann das Chitin kaum zerlegen, die Darmflora muss mit ran. Daher dauert es lange bis Pilze verdaut sind und genauso lange kommt kein Hungergefühl auf. Das leichte Croissant mit seinen zwischen 1.000 und 1500 kJoule pro 100 g ist dagegen schon nach kurzer Zeit verdaut und neuer Hunger stellt sich ein. Also lieber zu den Pilzen greifen. Die Figur dankt es und die Gesundheit auch, denn für die Darmflora gibt es kaum was Besseres. Darmbakterien gedeihen gut bei Champignon, Austernpilz und Shiitake. So können sie den Körper mit lebenswichtigen Vitami-



nen versorgen und die körpereigenen Abwehrkräfte stärken -  
damit man die schöne Jahreszeit so richtig genießen kann.

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