

## Pilze hilfreich für die Leber

(GMH/BDC) Unsere Leber hat schwer zu tun. Einerseits steuert sie den Glukose-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Aber gleichzeitig steht sie an vorderster Front, wenn Medikamente, Alkohol, fettes Essen, Giftstoffe aus verdorbenen Lebensmitteln, Umweltgifte im Körper unterwegs sind. Sie filtert das Blut, fischt heraus, was an Schädlichem darin kursiert, macht es unschädlich oder lenkt es mit der Gallenflüssigkeit in den Darm, damit es möglichst rasch ausgeschieden wird. Was leider nicht immer klappt, denn manche Gifte werden rück-resorbiert und belasten Körper und Leber erneut.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Die Leber hat viel zu tun, um alles Schädliche aus dem Körper zu entfernen. Wer seinen Lieben häufig Pilzmahlzeiten serviert, hilft, das Organ gesund und leistungsfähig zu halten.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:  
[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/06/GMH\\_2018\\_24\\_01.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/06/GMH_2018_24_01.jpg)

Meist erledigt die Leber ihre Aufgabe völlig unauffällig und wir merken gar nichts von unserer größten Drüse, die im rechten Oberbauch direkt unter dem Zwerchfell ruht und beim Menschen

zwischen 1.500 und 2.000 g wiegt. Meldet sie sich oder zeigt sie bei ärztlicher Untersuchung eine Vergrößerung, wird es oft dramatisch. Denn dann geht es um Fettleber, Leberentzündung mit den verschiedenen Formen der Hepatitis oder gar um Leberkrebs, Leberzirrhose und Leberversagen (Leberinsuffizienz). Fast immer wird dann eine drastische Umstellung der Lebensweise nötig, damit die Leber wieder gesunden kann. Gelingt das nicht, wird der Körper immer mehr von Giftstoffen überschwemmt – was über kurz oder lang tödlich endet. Aber man kann viel tun, damit die Leber gesund bleibt. Wenig Alkohol, keine unkontrollierte Einnahme von Medikamenten, Meiden von Giftstoffen wie Nikotin, Anabolika und vieles andere und vor allem eine gesunde Ernährung mit wenig Fett, viel frischem Obst und Gemüse und vor allem Pilzen.

Wie wohltuend Pilze für die Leber sind, haben verschiedene Untersuchungen erhellt. Sehr gut wirksam sind Pilze offenbar auch dann noch, wenn das Organ bereits vorgeschädigt ist. 2011 beispielsweise fütterten Wissenschaftler an der Osaka University lebergeschädigte Mäuse mit handelsüblichen weißen Champignon und stellten fest, dass gegenüber der Vergleichsgruppe sowohl das Gewicht der Leber als auch die Anzahl der Marker für Leberschäden deutlich sank. Gleichzeitig reicherte die Leber sich deutlich weniger mit Fett an und die Glukoseverarbeitung verbesserte sich. Eine wichtige Rolle spielt dabei offenbar das Chitin, aus dem das Stützgewebe der Pilze besteht. Dieses Chitin bindet viele der Giftstoffe aus der Gallenflüssigkeit fest an sich, so dass sie ausgeschieden werden können. Die Menge der rück-resorbierten Gifte verringert sich deutlich. Der Körper und seine Leber werden spürbar entlastet.

Bei wässrigen Pilzextrakten entfällt dieser Aspekt. Trotzdem beobachteten Luis Fernando Barbisan und andere an der Sao Paulo State University in Brasilien, dass die Einnahme eines wässrigen Champignon-Extrakts einen deutlichen Schutz bewirkt sowohl gegenüber Leberschäden als auch gegenüber der Entstehung von Leberkrebszellen. In einer weiteren Untersuchung an der gleichen Universität wurden Leberkrebs-Zellen, die sich unter dem Einfluss von Chemikalien gebildet hatten, mit Austernpilz-Extrakten behandelt. Die Wissenschaftler beobachteten, dass die Krebszellen sich deutlich verzögert entwickelten. Weite-



re Forschungsergebnisse zielen in die gleiche Richtung. Trotzdem bedarf es noch weiterer Untersuchungen, bis feststeht, wie genau die Stoffe aus den Pilzen wirken. Klar ist zurzeit, dass bestimmte wasserlösliche, stark verzweigte Beta-Glukane, also komplexe Mehrfachzucker, einen großen Anteil haben an den Anti-Tumor-Aktivitäten in der Leber.

Bis alles genau erforscht ist, wird es noch dauern. Solange warten muss dennoch niemand. Regelmäßige leckere Pilzmahlzeiten aus Champignons, Shiitake- oder Austernpilzen tun auch jetzt schon der Leber gut. So bleibt sie gesund und leistungsfähig und entfernt unterstützt vom Chitin zuverlässig alles Schädliche aus dem Körper.

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