

Antioxidantien – Geheimwaffen der Pilze

(GMH/BDC) Antioxidantien, Freie Radikale, Radikalfänger, Oxidativer Stress, wie ein roter Faden ziehen sich die Begriffe durch die Welt der Lebensmittel und des Gesundheitsmarktes. Was steckt eigentlich dahinter und was haben Pilze damit zu tun?



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Nicht nur lecker, sondern auch so gesund ist dieses Pilzragout, das den Körper mit einer geballten Ladung Antioxidantien versorgt.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/10/GMH_2018_41_02.jpg

Jeder weiß: Ohne die Luft zum Atmen sind wir nicht überlebensfähig. Wir brauchen Sauerstoff, damit unser Körper die nötige Energie freisetzen kann, dank der wir warm bleiben, uns bewegen und denken können. Das geschieht im Körper durch Oxidation, also durch eine chemische Reaktion von Sauerstoff beispielsweise mit Kohlenhydraten und Fettsäuren. Sauerstoff ist also segensreich.



Er hat aber auch eine negative Seite. Ungebundene, also freie Sauerstoff-Atome sind sehr instabil, weil ihnen ein Elektron fehlt. Um sich zu stabilisieren, entreißen sie es ihrer Umgebung, egal ob sie dabei die Zellmembran attackieren, das Erbgut oder die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien. Diese Attacke hinterlässt Schäden. Freie Sauerstoff-Atome werden daher unter anderem für das Entstehen von Krebs, für frühzeitige Abbau- und Alterungsprozesse, Allergien, Immunschwäche, Herz-Kreislaufprobleme und vieles mehr verantwortlich gemacht.

Verhindern lässt sich das Entstehen freier Sauerstoff-Atome nicht. Sie bilden sich ständig während der Stoffwechselprozesse. Obendrein lassen Umweltbelastungen, aggressive Sonneneinstrahlung, falsche Ernährung, Alkohol, Rauchen und nicht zuletzt Stress die Menge Freier Radikaler im Körper drastisch ansteigen. Ein Stück weit schützt der Körper sich selbst durch körpereigene Antioxidantien. Das sind Stoffe, die den radikalen Sauerstoff-Atomen eines ihrer Elektronen abgeben, bevor sie Schaden anrichten können. Die Menge der körpereigenen Antioxidantien reicht aber nicht. Der Körper muss sich weitere aus der Nahrung holen. Dabei stehen frisches Obst, frisches Gemüse und vor allem Pilze an vorderster Stelle. Pilze enthalten die größte Menge dieser hilfreichen Stoffe, die so komplizierte Namen tragen wie Phenol, Ergothionein, Gluthathion, Tocopherol und etliches mehr.

Wie wirksam sie sind, zeigten Versuche an der Taipeh Medical University, die alternde Ratten mit Pilzextrakten fütterten. Danach beobachteten die Wissenschaftler einen deutlichen Schutz der Organe vor Alterungsprozessen, die mit freien Radikalen in Verbindung gebracht werden. Zu den an den stärksten wirksamen Antioxidantien zählen die Phenole, von denen Champignons beispielsweise 20 mg pro 1 g Trockengewicht enthalten. Pilze wie Shiitake- und Austernpilz gelten als hervorragende Quelle für Ergothioneine, die sich den freien Radikalen vorzugsweise in all den Organen anbieten, die besonders starkem oxidativem Stress ausgesetzt sind wie Leber, Nieren, Herz, Haut und Lungen.

Vielfach werden Antioxidantien isoliert als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Aber die Fülle der verschiedenen Inhaltsstoffe der Pilze lässt sich damit nicht ersetzen. Obendrein ist es auch viel leckerer, sich durch wohlschmeckendes Pilzrisotto oder Pilzragout mit den nötigen Antioxidantien zu versorgen.



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