

Essenzielle Aminosäuren – in Pilzen stecken alle, die der Körper braucht!

(GMH/BDC) Pilze enthalten sie alle, die acht essenziellen Aminosäuren, die unser Körper selbst nicht herstellen kann, aber dringend braucht. Aminosäuren sind die Grundbausteine des Eiweißes, aus dem sich alle lebendigen Organismen aufbauen. Im menschlichen Körper sorgen 23 Aminosäuren für Wachstum, Vitalität und Gesundheit.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Gesundheitsbewusst und lecker essen – geschmorte Pilze mit allen acht essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/12/GMH_2020_02_03.jpg

15 der 23 Aminosäuren baut der Körper selbst zusammen – zum Teil unter Nutzung der acht essenziellen Aminosäuren. Aber diese acht muss der Mensch mit der Nahrung aufnehmen. Dazu gehören beispielsweise Valin, Isoleucin und Leucin, die unter anderem für den Muskelaufbau verantwortlich sind. Ohne Phenylalanin können die Hormone Adrenalin und Noradrenalin oder der

Botenstoff Dopamin nicht gebildet werden. Das Methionin dient dem Körper als Lieferant von Bausteinen für nicht-essenzielle Aminosäuren. Lysin ist verantwortlich für Knochenwachstum, Zellteilung und Wundheilung. Nehmen wir zu wenig Threonin zu uns, stellen sich Müdigkeit und Abgeschlagenheit ein, die Infektanfälligkeit steigt. Außerdem kann der Körper bei Threonin-Mangel die nicht-essenzielle Aminosäure Glycin nicht mehr in ausreichender Menge herstellen und die Reizleitung der Nerven funktioniert nicht mehr richtig. Tryptophan schließlich sorgt für die Bildung von ausreichend stimmungsaufhellendem Serotonin und für den richtigen Schlaf-Wachrhythmus.

So wichtig jede einzelne dieser essenziellen Aminosäuren ist, richtig wirksam werden sie erst, wenn der Körper sie alle in ausreichender Menge erhält. Denn mangelt es an einer von ihnen, werden auch die anderen Aminosäuren nicht mehr richtig verarbeitet, sondern zu Fett und Zucker umgewandelt. Meist signalisiert der Körper dann durch Hungergefühle, dass ihm etwas fehlt, auch wenn man eigentlich ausreichend gegessen hat.

Wer reichlich tierisches Eiweiß zu sich nimmt, hat in der Regel keinen Aminosäuremangel. Aber es gibt viele gute Gründe, den Verzehr von tierischem Eiweiß zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten – sei es die eigene Gesundheit, der Tierschutz, der Umweltschutz oder eine Kombination dieser Motive. All jene, die das tun, sollten die Versorgung mit den essenziellen Aminosäuren im Blick behalten. Pilze mit ihrem umfassenden Aminosäuren-Spektrum sind dabei eine gute Quelle, zumal ihren Aminosäuren eine hohe Bioverfügbarkeit attestiert wird.

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) erklärte bereits 1981, dass die Protein-Qualität von Pilzen ausgezeichnet ist. Entsprechend werden die 0,3 g Lysin, 0,1 g Methion und 0,2 g Leucin, die zum Beispiel 100 g Braune Champignons enthalten, vom Körper sehr gut aufgenommen. Diese Handvoll Pilze deckt bereits rund ein Siebtel des Tagesbedarfs dieser drei essenziellen Aminosäuren. Wer sie mit Nudeln oder Reis kombiniert oder einen Salat mit Pilzen und Sonnenblumenkernen oder Nüssen anreichert, ist schnell auf der sicheren Seite. Zum Glück lassen sich Pilze sehr vielfältig verwenden - ob als Hauptgericht oder als Bestandteil von Ragouts,

Soßen, Suppe, Salaten oder herzhaften Kuchen. Langweilig wird die tägliche Portion Pilze daher nie!

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