

Triterpene – Wunderwaffe der Pilze

(GMH/BDC) Pilze sind gesund. Der Grund: Die unglaubliche Vielfalt der Inhaltsstoffe, die unsere Immunkräfte stärken, zu hohe Blutzucker- und Blutfettwerte senken, die Wundheilung beschleunigen und sogar stark gegen Krebs und Immunerkrankungen wirken. Eine spezielle Gruppe sind die Triterpene, die eine der größten Gruppen innerhalb der bioaktiven Substanzen in Pilzen bilden.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Wer reichlich Pilze isst, tut viel für die Immunkräfte – von der Infekt-Abwehr bis zur Krebsprävention.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/02/GMH_2020_10_01.jpg

Triterpene sind natürliche Stoffe, die auch in vielen Pflanzen vorkommen und bereits in Kosmetika und Arzneimitteln Verwendung finden. In Pilzen wurden bis zu 140 von ihnen entdeckt. Sie wirken antibakteriell und kortisonähnlich und senken die Entzündungswerte im Körper.

Nach Professor Jan Leley vom Institut für Pilzforschung in Krefeld, wurden an ihnen weiter beobachtet: Sie sind aktiv gegen HIV-Infektionen, sie senken den Blutdruck und die Cholesterinwerte, sie schützen die Leber, sie hemmen die Blutgerinnung und stimulieren die Herzfunktion, sie verringern die Freisetzung von Histaminen und stillen Schmerzen. Nicht zuletzt wirken sie zytostatisch, das heißt, sie hemmen das Wachstum von Krebszellen.

Letzteres erforschten beispielweise Wissenschaftler der School of Chemical Engineering and Technology, Tianjin, China. Sie veröffentlichten 2015 die Ergebnisse ihrer Untersuchungen mit drei verschiedene Triterpenen aus dem Kräuterseitling. Sie testeten die Stoffe mit so komplizierten Namen wie „2, 3, 6, 23-tetrahydroxy-urs-12-en-28 Carboxyl-Säure“ auf ihre Wirkung gegen Brustkrebs-Zellen. Alle drei hemmten in den Versuchen das Wachstum dieser Brustkrebszellen signifikant. Triterpene, so der Schluss der Wissenschaftler, können daher eine wichtige Rolle bei der Krebsprävention spielen. Auch wenn die Wissenschaftler bei ihrer Untersuchung die Entwicklung von gezielt wirksamen Medikamenten vor Augen gehabt haben werden, bedeutet das für uns: Wer reichlich Pilze, wie unter anderem den leckeren Kräuterseitling, isst, tut gleichzeitig viel für die Krebsprävention. Und das Leben von Allergikern erleichtern sie ebenfalls, dank der Fähigkeit der Triterpene, die Histamin-Ausschüttung zu hemmen. Der Heuschnupfen fällt dann nicht mehr ganz so heftig aus.

Auch an Gesundheit, aber in einer ganz anderen Richtung, dachten Wissenschaftler der School of Pharmacy der Shandong Universität in China. Nach der schweren Grippewelle 2009 formulierten sie 2011 die Hypothese, dass die gesundheitswirksamen Komponenten der Pilze – Polysaccharide, Phenole und vor allem Triterpene - eine potenzielle Strategie sein können, um die Überlebenschancen bei Infektionen mit dem Influenza-Virus (damals

H1N1) zu verbessern. Mit ihnen ließe sich die körpereigene Immunantwort auf die Infektion und damit die Überlebensrate erhöhen. Gleichzeitig könne so die Lebensqualität verbessert, die medizinischen Kosten reduziert und die Angst der Menschen vor einem Grippe-Ausbruch verringert werden. Eine wirkliche Strategie, die auf den Inhaltstoffen der Pilze aufbaut, gibt es leider bis heute nicht. Aber die Aussage der Wissenschaftler legt den Schluss nahe, dass es gerade in Zeiten mit höheren Infektionsrisiken wichtig ist, häufig Pilze zu essen und so den Körper gut mit den Pilz-Wirkstoffen zu versorgen.

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