

## Studie belegt: Speisepilze stärken die erste Abwehrkette des Körpers

(GMH/BDC) Der strikte Lock-down ist vorüber, aber noch immer beherrschen Vorsichtsmaßnahmen das tägliche Leben, um Corona-Infektionen zu verhindern. Leider lässt sich nicht ausschließen, dass man in Bus und Bahn, beim Einkaufen, beim Arzt oder in Schule und Büro mit dem Virus in Kontakt kommt. Wie wird der Körper darauf reagieren? Infizieren wir uns? Bekommen wir keine Symptome oder nur leichte oder werden wir schwer, ja sogar tödlich krank? Niemand weiß bis heute, warum es so unterschiedliche Verlaufsformen gibt - nicht nur bei älteren, sondern auch bei jüngeren Menschen. Aber ein widerstandsfähiger Körper wird sicher besser mit dem Virus fertig, als einer der durch Rauchen, Stress, zu wenig Schlaf, Bewegungsarmut und falsche Ernährung belastet ist. Fast-food, hoher Zuckerverbrauch, zu viel Alkohol schwächen das Abwehrsystem. Dagegen halten viel Obst, Gemüse und insbesondere Pilze fit, die voller Vitamine, Mineralstoffe und bioaktiver Substanzen stecken.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Champignons - kleine Powerpakete für die Gesundheit

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/06/GMH\\_2020\\_25\\_01.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/06/GMH_2020_25_01.jpg)

Eine besondere Stärke der Pilze ist der Einfluss auf das Immunsystem. Sie regulieren sowohl lahmende als auch überschießende Immunkräfte, auch wenn die einzelnen Wirkmechanismen nicht immer bekannt sind. Aber zunehmend erhellen einzelne Untersuchungen, was Speisepilze für den Körper bedeuten. So wurde vor einiger Zeit eine überraschende Wirkung von Champignons auf das Immunglobulin im Speichel (Secretory Immunglobulin A (SIgA)) nachgewiesen. Das SIgA bildet die erste Abwehrkette, die Bakterien und Viren den Weg in den Körper erschwert. Wie diese Abwehrkette sich stärken lässt, zeigt die 2012 veröffentlichte Studie von Jeong S.C., Koyyalamudi S.R. und Gerald Pang vom College of Health and Science, University of Western Sydney, Australia. Sie untersuchten an 24 gesunden Freiwilligen, ob sich eine Ernährung mit Weißen Champignons auf die Menge des Immunglobulins im Speichel auswirkt. Die eine Hälfte der Erwachsenen, die zwischen 30 und 50 Jahre alt waren, erhielt als Kontrollgruppe eine Woche lang eine Ernährung ohne Pilze, die andere bekam eine Woche lang die gleiche Ernährung ergänzt um täglich 100 g blanchierte Champignons. Vor Beginn und während der Studie wurden Speichelproben genommen sowie drei Wochen lang wöchentlich nach Ende der Studie. Der Speichelfluss, die Konzentration des Immunglobulins A (SIgA) und die Konzentration aller im Speichel gelösten Stoffe - als Osmolalität bezeichnet - wurden bestimmt.

Das Ergebnis: In Woche 0, also vor dem Versuch lagen die Werte in beiden Gruppen gleich. In Woche 1, der Zeit mit dem Pilzverzehr, und in Woche 2 stieg die Sekretionsrate des Immunglobulins bei der Gruppe, die die Pilze zu sich genommen hatte, um erstaunliche 53 % und 56 %. In der Kontrollgruppe gab es diese Veränderungen nicht. In Woche 3 kehrten die Zahlen wieder zur Anfangsmenge zurück. Einen Einfluss auf den Speichelfluss und auf die Konzentration aller anderen im Speichel gelösten Stoffe hatte der Verzehr der Pilze nicht.

Diese über 50-prozentige Erhöhung des Immunglobulins im Speichel lässt den Schluss zu, dass sich mit regelmäßigen Pilzmahlzeiten ein Stückchen mehr Sicherheit gegenüber dem Virus gewinnen lässt. So mögen Pilze mithelfen, dass wir gesund durch die Krise kommen solange es weder Impfung noch Medikamente gibt.

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