

Pilze und Vitamin D

(GMH/BDC) Spätestens ab November steht er wieder vor der Tür, der Winterblues. Vitamin D-Mangel befördert ihn. Dabei könnte unser Körper D-Vitamine selbst bilden, wenn wir nur genug Sonnenlicht mit seinem UV-Lichtanteil an uns heranließen. Im Sommer funktioniert das sehr gut. 80 bis 90 % des Vitamin D-Bedarfs von etwa 20 µg/Tag werden dann mit Hilfe des Sonnenlichts auf unserer Haut erzeugt. Im Winter verhindern das aber die Dunkelheit auf dem Weg zur Arbeit und zurück, graues, feuchtkaltes Wetter, das nicht zum Rausgehen verlockt, und Kleidung, die die Haut fast komplett verdeckt.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Ein gutes Mittel gegen den Winterblues: Vitamin-D-reiche Pilze.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/10/GMH_2020_44_01.jpg

Zusammen mit dem Vitamin D aus dem Essen erhält der Körper dann durchschnittlich nur um die 50 % des Tagesbedarfs. Dieser Vitamin D-Mangel verursacht aber nicht nur die gedämpfte Laune. Auch die Stabilität der Knochen, die Funktionsfähigkeit von Haut, Muskeln und Nerven, sowie die Stärke der Abwehrkräfte hängen von ausreichend Vitamin D ab. Sogar Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Autoimmun-Erkrankungen wie Multiple Sklerose werden mit Vitamin D-Mangel in Verbindung gebracht.

Was also tun, damit wir die sonnenarmen Wintermonate gesund überstehen? Vitamin-Präparate zu sich nehmen? Sicher, aber nur im Notfall und vom Arzt verordnet, denn die Menge ist schwer zu dosieren und auf ein Zuviel reagiert der Körper kurzfristig mit Erbrechen, Durchfall und Kopfschmerzen, längerfristig mit Kalkablagerungen in Gefäßen und Organen. Die bessere Option: Hinausgehen, sobald Arbeit und Wetter das zulassen und Vitamin D-reiche Nahrung zu sich nehmen. Die größten Mengen stecken in fetten Fischen. Auch Eier, Milchprodukte und Leber liefern das Vitamin und – als einzige nicht tierische Vitamin D-Quelle – Pilze. Sie kommen ähnlich wie Eier, Milchprodukte und Leber auf rund 2 µg pro 100 g. Wer seine Champignons beispielsweise mit einem Stück Lachs kombiniert, erreicht mühelos seine täglich nötige Vitaminmenge.

Wissenschaftler haben aber vor einigen Jahren eine spannende Pilz-Eigenschaft entdeckt, die sie als Vitamin D-Lieferanten noch interessanter machen. Sie reagieren nämlich genau wie die menschliche Haut auf UV-Licht und produzieren dann erheblich größere Mengen Vitamine. Bekommen sie nur kurzzeitig UV-Licht, steigert sich der Vitamingehalt bei Champignons auf die stattliche Menge von um die 10 µg pro 100 g. In Australien und den USA findet man bereits seit rund 10 Jahren derart behandelte Pilze auf dem Markt. Bei uns stecken die „Lichtpilze“ oder „Vitaminpilze“, wie sie genannt werden, noch in den Anfängen, wenn auch mit zunehmender Tendenz. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung steht den mit UV-Licht behandelten Pilzen positiv gegenüber. „Bei gesunden Erwachsenen können sie den Vitamin-D-Status signifikant verbessern“, sagt DGE-Sprecherin Silke Restemeyer. Wer sie in seinem Supermarkt nicht findet, kann sich ein Stück weit selbst behelfen und die Pilze kurze Zeit

in die Sonne legen – natürlich nicht hinter Folie und Glas und nicht zu lange, damit die Pilze nicht austrocknen. Auch so erhöht sich die Vitaminmenge. Die Sorge, dass man auf diese Weise zu viel der Vitamine zu sich nimmt, wie bei den Vitamin D-Tabletten, ist bei Pilzen unbegründet. Ihre Vitaminmenge, die der Körper nicht benötigt, wird einfach ausgeschieden. So mit leckeren Pilzmahlzeiten verwöhnt, lässt sich der Winter einfach besser überstehen.

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