

## Vegetarisch oder vegan leben? Mit Pilzen kein Problem

(GMH/BDC) Der Entschluss, sich fleischlos oder gänzlich ohne tierische Produkte zu ernähren, fällt meist spontan. Die neuesten Berichte über Massentierhaltung, die überzeugenden Erzählungen der Freundin und schon geht es los. Aber ganz so spontan sollte die Durchführung vegetarischer oder veganer Ernährung nicht bleiben. Zwar gelingt es ohne weiteres auch ohne Fleisch, Eier, Milchprodukte satt zu werden. Aber satt alleine reicht nicht. Der Körper braucht auch Vitamine, Mineralstoffe, essenzielle Fett- und Aminosäuren in ausreichender Menge. Bekommt er die nicht, wird man müde, fühlt sich abgeschlagen, ist schlecht gelaunt und wenig leistungsfähig. Wer es ernst meint mit der Ernährungsumstellung kommt nicht umhin, sich ausführlich mit dem zu beschäftigen, was der Körper braucht, um gesund und fit zu bleiben.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Gesundheitsbewusste Vegetarier und Veganer setzen auf Pilze, damit der Körper wichtige Mineralstoffe und Vitamine bekommt.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2022/04/GMH\\_2022\\_14\\_01.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2022/04/GMH_2022_14_01.jpg)



Eine gute Idee ist dabei den Blick auf die Welt der Pilze zu richten. Sie stehen von der Systematik zwischen den Tieren und den Pflanzen und können gut in die Rolle schlüpfen, die bisher das Fleisch eingenommen hat. Das gilt nicht nur für das „Mundgefühl“, wenn beispielsweise der Austernpilz sich wie ein Stück Kalbfleisch auf der Zunge anfühlt. Das Pilzeiweiß ähnelt auch in seiner Struktur stark dem tierischen Eiweiß. Daher signalisiert der Körper bei einer Pilzmahlzeit rasch, dass er bekommt, was er braucht und das, obwohl beispielsweise 100 g Pilze nur 2,7 g Eiweiß besitzen. Darin stecken aber alle 8 essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann, ohne die es aber nicht geht.

Gleiches gilt für die Fette, auch wenn sie mit ihrem Gewicht von 0,2 g pro 100 g Pilz unwichtig erscheinen. Natürlich sind Nüsse und Samen ihnen weit überlegen. Aber Pilzfette bestehen zu zwei Dritteln aus den gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linol und Linolen. Auch sie sind essenziell, also unabdingbar und können vom Körper selbst nicht hergestellt werden. Pilze liefern also wenige, aber wichtige Fette.

Um C-Vitamine müssen Vegetarier und Veganer sich keine Sorgen machen. Frisches Obst und Gemüse liefern reichlich davon. Anders sieht es mit D- und B-Vitaminen aus. Pilze sind die einzige nicht-tierische Quelle für Vitamin D, das unabdingbar ist für Knochen, Haut, Nerven und Abwehrkräfte. Zwar bildet, wer viel draußen ist, im Sommer mit Hilfe des Sonnenlichts ausreichend D-Vitamine. Aber bei schräg stehender Wintersonne funktioniert das nicht in ausreichendem Maße. Und besonders schlechte Karten hat, wer sich das ganze Jahr hindurch überwiegend drinnen aufhält. Dann heißt es Tabletten nehmen oder auf schmackhafte Pilze setzen. Besonders interessant sind Pilze, die mit UV-Licht behandelt wurden. Sie besitzen eine besonders große Menge an D-Vitaminen.

Stark sind Pilze auch bei den B-Vitaminen. B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure) und B7 (Biotin) stecken so reichlich in Pilzen, dass 100 g bereits etwa ein Drittel des Tagesbedarfs liefern. Außerdem enthalten Pilze auch die Vitamine B1, B2, B6, B9 und B12, wenn auch in geringerer Menge.

Bei den Mineralstoffen liegen die Stärken der Pilze bei Kalium, Eisen, Zink, Kupfer und Selen. Eisen liefern Pilze ist fast der gleichen Menge wie Fleisch und 100 g Pilze decken bereits rund ein



Viertel des Tagesbedarfs an Kupfer und Selen und ein Zehntel des Kaliumbedarfs ab. Zink steckt zwar nur zu einem 1 mg in 100 g Pilzen. Das entspricht aber fast genau der Menge, die in Fisch steckt. Selen und Zink spielen eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung der körperlichen Abwehrkräfte, die Pilze mit ihren Polysacchariden und Triterpenen ohnehin auf Trab halten.

All das macht deutlich, auch wer sich vegetarisch oder vegan ernährt ist mit Pilzen auf der sicheren Seite.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden sich auf der Webseite [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).