

Pilze - stark in der Brustkrebs-Prävention

(GMH/BDC) "Die Relationen zwischen größerem Pilzkonsum und geringerem Krebsrisiko, speziell Brustkrebs-Risiko, deuten darauf hin, dass eine Ernährung mit Pilzen eine schützende Wirkung besitzen kann". Die Wissenschaftler einer Meta-Studie vom Oktober 2021 formulieren vorsichtig, denn viele individuelle Faktoren beeinflussen, wie stark Pilze wirken können. Eine mathematische Gleichung wie viel Pilze wie wirksam vor Krebs schützen, gibt es daher leider nicht. Trotzdem ist die Wirkung einer pilzreichen Ernährung auf das Krebsrisiko nicht von der Hand zu weisen.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Pilze essen als Mittel zur Brustkrebs-Vorsorge? Zahlreiche Studien belegen, dass das tatsächlich funktioniert.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2022/07/GMH_2022_29_01.jpg

Das Team der Pennsylvania State University, das die Meta-Studie erstellt hat, trug Studien und Untersuchungen aus aller Welt zusammen, um das Wissen rund um die Wirksamkeit von Pilzen zu sichten und zu bündeln. Danach ist weitgehend klar, welche Inhaltsstoffe dafür verantwortlich sind, dass Pilze zu einer wirksamen Anti-Krebswaffe werden können: Lectine, β -Glukane, Ergosterole und Arginine.



Lectine sind komplexe Proteine (Eiweiße) oder Glykoproteine (Zucker-Eiweiß-Verbindungen), die sich an die Zellmembranen anheften, um dort biochemische Reaktionen auszulösen. Die Lectine aus den Pilzen, so die verschiedenen Untersuchungen, tun das, um das Wachstum von Tumorzellen zu hemmen. Sie wirken cytotoxisch, also zellschädigend gegenüber den Tumorzellen und lösen so ihren programmierten Zelltod aus.

β -Glukane, also Mehrfachzucker-Verbindungen wie das Lentinan aus dem Shiitake-Pilz oder das Pleuran aus dem Austernpilz, unterdrücken das Wachstum des Tumors selbst, verringern aber auch die Gefahr, dass sich Metastasen bilden, mit denen der Krebs sich im Körper ausbreiten kann. Gleichzeitig verbessern sie das Immunsystem, das sich so energischer gegen die fehlgeleiteten Zellen wehren kann. In einer Studie (Zhang et. al. 2006) wird berichtet, dass β -Glukane das Wachstum von Brustkrebszellen um bis zu 50 % unterdrücken konnten. Ähnliches wurde bei Ergosterol, einem Provitamin des Vitamins B2, beobachtet. Die Studie spricht von einer Verringerung der Tumorgöße in einem Versuch an Mäusen um 60 % (Wu et. al. 2007). Betont wird, dass Ergosterol das Tumorwachstum ohne irgendwelche Nebenwirkungen unterdrückt.

Die Arginine schließlich sind semi-essenzielle Aminosäuren, die der Körper zwar selbst herstellen kann, aber nicht in der benötigten Menge. Arginine müssen daher immer zusätzlich mit der Nahrung aufgenommen werden. Die Arginine aus den Pilzen stimulieren die Entwicklung der körpereigenen Killerzellen und der T-Helferzellen, die beide eine wichtige Rolle im Immunsystem spielen. Außerdem sorgen sie für eine positive Stickoxid-Balance des Körpers. Die ist letztlich für die gute Sauerstoffversorgung und Durchblutung verantwortlich. Kraftsportler wissen das, und sorgen durch Arginine für mehr Power. Arginine sind daher nicht nur in der Krebsabwehr wichtig, sondern verbessern auch bei weniger sportlichen Menschen ganz allgemein Kraft, Energie und verhelfen nach Stress und Anstrengungen zu besserer Erholung und Regeneration.

Pilze essen, ob in Salat, Suppe, Pastagericht, Ragout oder oder..., ist also immer sinnvoll: Zur Krebsvorsorge, aber auch für Energie und Wohlbefinden.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden sich auf der Webseite www.gesunde-pilze.de.