

Fleischesser, Vegetarier, Veganer – Pilze tun allen gut

(GMH/BDC) Für Vegetarier und Veganer sind Pilze ein Muss. Sie sind die einzige nicht tierische Quelle für Vitamin D, das der Körper so dringend braucht für die Gesundheit von Knochen, Nerven und für die Stärkung der Abwehrkräfte. Aber auch für Menschen, die Fleisch essen, ist eine pilzreiche Ernährung sinnvoll. Eigentlich würde unser Körper unter Einfluss des Sonnenlichts ja selbst ausreichend Vitamin D herstellen. Aber unsere heutige Lebensweise, bei der wir unsere Zeit insbesondere in den Wintermonaten überwiegend in geschlossenen Räumen verbringen, verhindert das.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Pilzmahlzeiten liefern Vitamin D, helfen bei der Gewichtsabnahme und besitzen viele weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2023/11/GMH_2023_45_01.jpg



Laut Robert-Koch-Institut entwickeln 50 % der Bevölkerung in den Monaten Februar und März einen schweren Vitamin D-Mangel. Bei 25 % der Bevölkerung weitet sich der Mangel auf die Monate November bis April aus. 20 µg des Vitamins empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung täglich. 10 % davon liefern 100 g der gewohnten Champignons. Noch besser sind mit Vitamin D angereicherte Champignons, die 9,6 µg, also die Hälfte des Tagesbedarfs, enthalten.

Übergewicht ist für viele Menschen ein Problem. Zwei Drittel aller Männer und etwa die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig bis adipös. Ihnen drohen in besonderem Maße Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Tumorerkrankungen, Gelenkschäden. Viele versuchen – oft verzweifelt – von ihrem Übergewicht herunterzukommen. Umstellung der Ernährung ist dabei ein ganz wesentliches Element. Damit das nicht mit Hungern und Verzicht einhergehen muss, sind Pilze ein ganz wichtiger Nahrungsbestandteil. Sie besitzen nur 0,2 g Fett pro 100 g und liefern gerade mal 64 kJ Energie. 100 g Rinderfilet enthalten 636 kJ, also das Zehnfache, Schweinefleisch sogar 841 kJ. Und wer sich die Martins- oder Weihnachtsgans schmecken lässt, kommt sogar auf 1170 kJ pro 100 g Fleisch. Viele, die abnehmen möchten und auf derart energiereiches Fleisch verzichten, klagen nach einer Salat- oder Gemüse-Mahlzeit über Hungerattacken. Sie führen zu unkontrolliertem Essen zwischendurch. Wer seine Mahlzeit mit Pilzen anreichert, verhindert das. Denn trotz ihres geringen Energiegehalts halten Pilze wunderbar lange satt. Pilze mit ihren nur langsam verdaubaren Zellstrukturen beschäftigen Magen und Darm lange. Genauso lange signalisieren sie dem Körper: „Ich bin noch satt“. Hungerattacken bleiben aus. Außerdem erinnern sie mit ihrer Struktur an Fleisch, was viele Menschen angenehm finden.

Von den heilsamen Inhaltsstoffen der Pilze profitieren alle gleichermaßen – egal ob Fleischesser, Veganer oder Vegetarier. Pilze mit ihren Polysacchariden, also den sehr komplexen Mehrfachzuckern, und ihren Beta-Glukanen wirken stark gegen Entzündungen und Infektionen. Sie hemmen die Vermehrung von Viren und Bakterien. Sie besitzen zellschützende Antioxidantien und beugen nachweislich der Entwicklung von Tumoren vor. Sie helfen das Cholesterin zu senken und verbessern das Verhältnis vom schlechten HDL-Cholesterin zum guten LDL-Cholesterin. So ver-



ringert sich die Gefahr, dass Plaques sich in den Blutgefäßen ablagern und sie verstopfen. Sie senken den Blutdruck und wirken stark gegen Diabetes und Gicht. Vor allem aber sind Pilze einfach köstlich – egal ob gebraten, geschmort, gegrillt oder gedünstet. Also nichts wie ran an Champignon, Austernpilz, Kräuterseitling und Shiitake. Der Körper dankt es immer!

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