



Bild: pixabay.com

Sie können immer wieder lesen wie Pilze (gelten heute als Superfood) zu einem Super-Essen für Ihre Gesundheit werden kann. Es gibt Gesundheitsbücher über Pilze und natürlich zahlreiche Kochbücher mit dem Thema Pilze. Fleischersatz Pilze ist bei Veganern beliebt.

## **Stellt man sich die Frage, sind Pilze tatsächlich für uns Menschen eine ideale Ernährung und gesund?**

**Nein, natürlich nicht! Warum?**

Pilze dienen vor allem dem Waldboden und ist Nahrung für Kleinstlebewesen, die den Pilz nicht noch vorher kochen müssen und somit die vielen und wichtigen Nährstoffe vernichtet werden.

Bis auf die gezüchteten Champignons sollten alle Pilze gekocht werden. Warum? Rohe Pilze schmecken nach dem ersten oder zweiten Biss fürchterlich. Sie werden den Pilz ausspucken. Doch Champignons (auch die Cremini-Pilze (die braunen Champignons) und Portobello-Pilze enthalten ein Toxin namens Agaritin, das krebserregend sein kann. Beim Erhitzen der Champignons wird der Agaritin nicht komplett zerstört. Kochen Sie die Pilze in einer Sauce, so landet das Toxin in der Sauce. Angst muss man nicht haben, jedoch man sollte es wissen.

Wildpilze können stark radioaktiv belastet sein. Sie speichern die Radioaktivität hervorragend. Es wurde zudem festgestellt, dass durch Monokultur ausgelaugte, einseitig gedüngte und saure Böden die Aufnahme von Nukleiden besonders stark fördert. Bodentyp, Mineralhaushalt, pH-Wert und Humusgehalt beeinflussen nachhaltig und massgeblich das Aufnehmen von Cäsium 137 und Strontium 90.

Wurzelpflanzen wie Karotten oder Topinambur in Bioqualität sind wesentlich gesünder als Pilze. Pilze essen wir Menschen erst seit wir Feuer haben und gelernt haben, Speisen durch kochen zuzubereiten. Gekochte Pilze sind schwer verdaulich und belasten den Magen- und Darmtrakt.

Wenn Sie sich selber informieren, stossen Sie schnell auf Gesundheits-Pilze, die Krebs heilen sollen, z.B. Shiitake-Pilze. Dieser Pilz wird auch Flagellanten-Pilz genannt. Da werden devote Menschen, die auf Auspeitschen (Flagellation) stehen aufmerksam. Durch eine Verbindung in Shiitake-Pilzen namens Lentinan können Hautausschläge entstehen, die so aussehen, als ob Sie geschlagen worden wären. Bei gekochten Shiitake-Pilzen wird es nicht so schlimm werden. In der Regel verschwindet der Hautausschlag nach einigen Tagen.

**Natürlich, und das ist vor allem bei Ernährungsfragen Alltag, Sie können auch das Gegenteil lesen, so z.B.:**

«Shiitake-, Austern- und Maitake-Pilze enthalten höhere Mengen der schwefelhaltigen Aminosäure Ergothionein als weisse Champignons, Cremini- und Portabello-Pilze, aber die Forscher fanden heraus, dass Menschen, die eine Vielzahl von Pilzen in ihre tägliche Ernährung aufgenommen haben, ein geringeres Krebsrisiko hatten.» Zwei Pilze würden das Krebsrisiko um 45% senken. Kann man das überhaupt so feststellen und sagen? [Die Studie ist doch etwas ungenau...](#)

Natürlich enthalten Pilze viele gesunde Pflanzenteile, wie Alkaloide, Phenolsäuren, Flavonoide, Carotinoide, Polysaccharide wie Beta-Glucane, Selen, Vitamin B, C, D, Niacin, Thiamin und Riboflavin sowie die starken Antioxidantien Ergothionein und Glutathionion. Doch zu vieles wird beim Kochen (erhitzen,

anbraten) vernichtet.

**Denken wir zurück, für was sind Pilze geeignet?** «Pilze dienen vor allem dem Waldboden und ist Nahrung für Kleinstlebewesen, die den Pilz nicht noch vorher kochen müssen und somit die vielen und wichtigen Nährstoffe vernichtet werden.» Natürlich geht der Krebs zurück, wenn Sie sich auf **riesige Portionen Salate und Gemüse** mit etwas Pilzen in Ihrer Ernährung konzentrieren. **Gesund ist der Salat und das Gemüse, nicht der Pilz.**

Unsere Klienten sollten sich an das E-Book halten, welches sie von uns in der Beratung erhalten haben.

Quellen:

- [Nordischer Ministerrat, Gry J, Andersson C, et al. Pilze, die als Lebensmittel gehandelt werden. Nordischer Ministerrat; 2012.](#)
- [Schulzová V, Hajslová J, Peroutka R, Gry J, Andersson HC. Einfluss von Lagerung und Verarbeitung im Haushalt auf den Agaritingehalt des kultivierten Agaricus-Pilzes. Lebensmittelzusatz Kontam. 2002;19\(9\):853-62.](#)
- [Roupas P, Keogh J, Noakes M, Margetts C, Taylor P. Pilze und Agaritin: eine Mini-Rezension. J Funct Foods 2010;2:91-8.](#)
- [Shephard SE, Gunz D, Schlatter C. Genotoxizität von Agaritin im lacI transgenen Mausmutationsassay: Bewertung des Gesundheitsrisikos des Pilzkonsums. Lebensmittelchem. Toxicol. 1995;33\(4\):257-64.](#)
- [Lucier G, Allshouse J, Lin BH. Faktoren, die den US-Pilzkonsum beeinflussen. USDA. VGS295-01. März 2003.](#)
- [Lee DH, Yang M, Keum N, Giovannucci EL, Sun Q, Chavarro JE. Pilzkonsum und Risiko für totalen und ortsspezifischen Krebs in zwei großen u. S. Prospektive Kohorten. Krebs Prev Res \(Phila\). 2019;12\(8\):517-26.](#)
- [Heer RS, Patel NB, Mandal AKJ, Lewis F, Missouriis CG. Kein Pilz, mit dem man zusammen sein sollte: Flagellaten-Dermatitis des Shiitake-Pilzes. Bin J Emerg Med. 2020;38\(2\):412.e1-412.e2.](#)
- [Garg S, Cockayne SE. Shiitake-Dermatitis nach 16 Jahren diagnostiziert! Bogen Dermatol. 2008;144\(9\):1241-2.](#)

- [Watari T, Tokuda Y. Shiitake-Dermatitis. QJM. 2017;110\(12\):849.](#)
- [Fang S, Bajoghli A, Bajoghli M. Shiitake-Pilz-induzierte Flagellaten-Dermatitis. Ann Allergie Asthma Immunol. 2017;119\(5\):462-3.](#)
- [Hamer S, Rabindranathnambi R. Eine weit verbreitete Flagellaten-Dermatitis. BMJ Case Rep. 2013;2013:bcr2012007682](#)