
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. J. G. Wechsler
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter

September 2013

Herbstzeit - Pilzzeit

Pilze bestehen zu 75% aus Wasser, enthalten Mineralstoffe (Ca, Mg), Spurenelemente (Mn, Zn, Se), Vitamin C und D und sind reich an essentiellen Aminosäuren. Neben Wild- und Kulturspeisepilzen gibt es auch Pilze aus Zuchtbetrieben. Pilze können verschiedene Einflüsse auf die Gesundheit haben, z.B. durch den hohen Ballaststoffgehalt wirken sie verdauungsfördernd und können den Blutdruck und Cholesterinspiegel senken. Shiitake-Pilze werden bei Gicht und Neuralgien empfohlen. Pilze sind sehr kalorienarm und enthalten nur 11 kcal pro 100 g. Pilze sind in der Natur geschützt und dürfen nur für den Eigenbedarf gesammelt werden.



Steinpilz



Pfifferlinge



Champignons



Knollenblätterpilz

Pilze aus Bayern und der Alpenregion weisen nach Tschernobyl 1986 noch eine erhöhte Strahlenbelastung mit Caesium 137 auf. Die Halbwertszeit von Caesium liegt bei 30 Jahren. Besonders Steinpilze und Maronenröhrlinge sind stark belastet. Der Grund liegt darin, weil Pilze radioaktives Caesium statt Kalium für den Zellaufbau verwenden (Pitfall der Natur). So können Maronenröhrlinge bis zu 11.000 Becquerel pro kg enthalten. Der Handelsgrenzwert für Nahrungsmittel liegt nach Strahlenschutzverordnung bei 600 Becquerel pro kg. Eine Mahlzeit mit 200 Gramm Pilzen mit 3.000 Becquerel Caesium 137 hat eine Belastung von 0,008 Millisievert. Diese Strahlenbelastung entspricht der Höhenstrahlung eines Fluges von Frankfurt nach Gran Canaria (Bundesamt für Strahlenschutz). Die durchschnittliche Strahlenbelastung in Deutschland (Natur und Medizin) beträgt 2,4 Millisievert pro Jahr.

Empfehlung

Pilze sollten zum Verzehr frei von sichtbarem Schimmel, fest und hell, nicht weich, fleckig oder ausgetrocknet sein. Pilze sollten wegen Unverträglichkeit und eventueller Besiedelung mit Eiern des Fuchsbandwurms nicht roh gegessen werden.

Pilze sind grundsätzlich ein gesundes Lebensmittel. Vorsicht ist aber angezeigt bei der Auswahl, da es hochgiftige Pilze wie den Knollenblätterpilz gibt und bei der Menge, weil Pilze noch eine relativ hohe Strahlenbelastung aufweisen.

Die Strahlenbelastung von Pilzen kann durch Waschen, Trocknen, Einfrieren oder Kochen nicht wesentlich beeinflusst werden. Kinder und Schwangere sollten Pilze ganz meiden. Ansonsten sollten Pilze höchstens 1x pro Woche in kleineren Mengen (max. 100 Gramm) gegessen werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff