

Abo [Gesund bleiben mit gezielter Ernährung](#)

Schützen Vollkornbrot, Nüsse und Pilze vor dem Coronavirus?

Bis es einen Impfstoff gibt gegen das neue Coronavirus, kann möglicherweise eine spermidinreiche Ernährung das Erkrankungsrisiko senken.



Stefan Aerni

Publiziert: 13.07.2020, 06:00



Spermidin ist in vielen Lebensmitteln enthalten, zum Beispiel in Vollkornprodukten sowie auch in Hülsenfrüchten, Nüssen, gereiftem Käse, Weizenkeimen, Weintrauben, Soja oder Pilzen.

Foto: Getty

Mit ausgewählten Nahrungsmitteln den Körper gegen Corona wappnen – das verspricht eine Studie der Berliner Charité: Dort haben Forscher um den bekannten Virologen Christian Drosten in Laborversuchen beobachtet, dass das Coronavirus Sars-CoV-2 den Zellstoffwechsel entscheidend verändert: In Zellkulturen, die mit dem Virus infiziert worden waren, ging die Spermidinkonzentration stark zurück.

Spermidin, eine körpereigene Substanz, die auch in vielen Lebensmitteln vorkommt, ist jedoch wichtig für die Autophagie. Darunter versteht man jenen zelleigenen Entsorgungs- und Recyclingmechanismus, der beschädigtes Zellmaterial und Abfallprodukte des Stoffwechsels abbaut. Aber auch Viren werden als Abfallprodukte erkannt und unschädlich gemacht.

 58



Schon für das Mers-Coronavirus von 2012 hatten Charité-Forscher aufgezeigt, dass dieses den Autophagie-Mechanismus blockiert, um sich so leichter vermehren zu können. Und umgekehrt: dass die Autophagie den Krankheitserreger bremst.

Vermehrung stark reduziert

Derselbe Nachweis ist den Forschern jetzt auch für das neuartige Coronavirus gelungen: Als sie Spermidin zu den infizierten Zellkulturen gaben, sank die Vermehrung um bis zu 85 Prozent.

Im Kampf gegen Corona rücken somit aus Sicht der Berliner Forscher solche Substanzen in den Fokus, die autophagische Prozesse verstärken. Und an erster Stelle sehen sie hier Spermidin, da es bisher der einzige natürliche Stoff ist, der die Autophagie effizient anzukurbeln vermag. Spermidin wird über die Nahrung aufgenommen, besonders viel davon ist etwa in Weizenkeimen enthalten, aber auch in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Weintrauben, Nüssen, Soja, Pilzen und lange gereiftem Käse wie Parmesan oder Cheddar. Hier erfahren Sie mehr über spermidinreiche Nahrungsmittel und Autophagie.

«Plausible Strategie»



Der Schweizer Zellbiologe Mario Tschan attestiert der Berliner Studie eine gute Qualität, für definitive Schlussfolgerungen sei es aber noch zu früh.

Foto: PD

Die neue Charité-Studie ist erst auf dem Preprint-Server BioRxiv vorveröffentlicht und noch nicht von unabhängigen Wissenschaftlern geprüft worden. Der Schweizer Zellbiologe Mario Tschan von der Universität Bern und Präsident der Sektion Autophagie von Life Science Switzerland attestiert ihr aber bereits jetzt eine «gute Qualität». Die Autophagie zu aktivieren, um so eine Virenansteckung zu verhindern – das sei eine «plausible Strategie». Allerdings, so Tschan, habe die Studie bislang eine nur begrenzte Aussagekraft: «Die Ergebnisse müssen nun in

entsprechenden Tierversuchen und klinischen Studien bestätigt werden. Erst dann sind definitive Schlussfolgerungen für den Menschen möglich.»

Auch Fasten aktiviert die Autophagie

▼ Infos einblenden

Publiziert: 13.07.2020, 06:00

58 Kommentare

Schreiben Sie einen Kommentar

1500



Ich habe die [Kommentar-Regeln](#) gelesen und akzeptiere diese.

Kommentar abschicken

Sie sind angemeldet als: Cb [Ändern](#)

Sortieren nach:

Neueste



Gaoyang Tofu

[Alle Kommentare anzeigen](#) ▼
