**Shiitake**

***(Lentinula edodes) ”miracle mushroom”***

Shiitake (Lentinula edodes) svampe er også kaldt ”miracle mushroom” på grund af mange medicinske og sundhedsmæssige fordele.

Shiitake er nærende kilde til alle 8 af de essentielle aminosyrer og vitamin D2, B-vitaminer- thiamin, riboflavin, niacin samt en glimrende kilde til mineraler, selen, germanium og kobber. Desuden indeholder Shiitake masse af unikke og sjældne polysaccharid såsom lentinan og d-eritadenine.

**Sundhedsmæssige virkninger**

**Kræft**

Shiitakes polysaccharid lentinan som har vist sig at være et naturlig kræftbekæmpende stof, der er blevet udviklet og godkendt i Japan til kræftbehandling.

Lentinan bekæmper kræft på flere måder. Den aktiverer immunforsvarets dræberceller, modvirker prostaglandin dannelse og øger produktionen af tumor nekrose faktor, som forhindrer vækst og spredning af kræft.**(1)**



**Kolesterol**

D-eritadenine er et naturligt forekommende polysakkarider i shiitake svampe, som har vist sig at hjælpe med at sænke det totale kolesterol.

Shiitake sammen med rød gæret ris er et godt naturligt alternativ, hvis man ikke tåler receptpligtige kolesterolsænkende medicin. Den er også med til at regulere blodtrykket, virker blodfortyndende og på den måde kan forebygge slagtilfælde og hjerteanfald.**(2)**

**Autoimmune sygdomme**

Senest har en undersøgelse fra University of Florida i 2013 vist at en eller to portioner tørrede shiitake svampe havde en immuno-modulerende effekt og tyder på en positiv indvirkning på menneskers immunitet. Shiitake svampe kan derfor gavne autoimmune sygdomme.**(3)**

**Bivirkninger**

Shiitake må gerne anvendes sammen med andre kolesterolnedsænkende medicin, såsom satiner Crestor og Zastor.