

Säure Basen-Haushalt

Unsere Vorfahren bevorzugten eine mehr oder weniger ausgewogene Mischkost, welche trotz großer Mengen an tierischem Eiweiß, durch einen Überschuss an basenbildenden Stoffen (Gemüse, Obst etc.) charakterisiert war. Im Gegensatz dazu ist die heutige Ernährung, zumindest was die modernen westlichen Industrienationen betrifft, durch eine große Menge an säurebildenden Nährstoffen (v.a. Fleisch, Weißmehlprodukte) geprägt.

Säure-Basen-Haushalt - was ist das eigentlich?

☐ Damit die vielfältigen Stoffwechselprozesse in unserem Körper geregelt ablaufen können, muss der pH-Wert des Blutes bei 7,4 und jener der Körperzellen zwischen 7,0 und 7,2 liegen. Jeden Tag gelangen, z. B. über die Nahrung, viele Substanzen in unseren Körper, die den pH-Wert (1 bis unter 7 = sauer; über 7 bis 14 = basisch; 7 ist neutral, z. B. Wasser) des Blutes verändern.

☐ Ein gesunder Organismus kann diese Unterschiede im pH-Wert ohne jegliche Probleme wieder ausgleichen. Im Normalfall geschieht dies durch die sogenannten „Puffer“ des Blutes (sie gleichen aus, z. B. Mineralstoff Phosphor) und die **Ausscheidung über Nieren sowie Lunge**. Nur bei Stoffwechseldefekten wie beispielsweise Diabetes, Nierenerkrankungen kann es zu medizinisch bedenklichen bzw. sogar lebensbedrohlichen Stoffwechselstörungen kommen.

☐ Der Begriff "Schlacken" stammt hauptsächlich aus den Bereichen alternative Medizin und Naturheilkunde; in der Schulmedizin und Ernährungswissenschaft wird er wissenschaftlich nicht anerkannt, weil sämtliche Stoffwechselprodukte ausgeschieden werden (und nicht angesammelt). Eine "Entschlackung" oder "Entgiftung" des Körpers ist demnach nicht möglich.

Störungen im Säure-Basen-Haushalt

Die Kapazität der oben erwähnten Puffer und Ausscheidungsorgane ist jedoch nicht unbegrenzt. Ein chronisches Übermaß an Fett, Alkohol und Medikamenten kann deren Leistungskraft beeinträchtigen oder dauerhaft schädigen.

☛ Wodurch kann eine Übersäuerung (= Acidose) u. a. entstehen?

- Diabetes mellitus
- Heilfasten und Diäten
- Stress, übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen
- schwere Leberschäden sowie
- Störungen der Nieren- und Lungenfunktion

☛ Welche Erkrankungen können mit der Acidose in engem Zusammenhang stehen?



- **Bedingt** durch die Freisetzung von Mineralstoffen (Puffersubstanzen) aus dem Knochen, kann die Entstehung von **Osteoporose** begünstigt sein (aufgrund der fehlenden Mineralstoffe im Knochen wird dieser brüchig).
- Das **Bindegewebe** kann bei einer Übersäuerung in Mitleidenschaft gezogen werden (Durchblutungsstörungen, Elastizitätsverlust (Cellulitis), Verschleiß des Knorpelgewebes und damit verbunden Schmerzen in den Gelenken).
- In der **Muskulatur** kann es, bedingt durch die Säureeinlagerung, zu einer Strukturstarre (Muskelverhärtungen oder Weichteilrheumatismus verbunden mit Schmerzen sowie Bewegungseinschränkungen) und zur verminderten Durchblutung des Muskels kommen.
- **Unspezifische Krankheitsbilder:** Allergien, Mundgeruch, Schwindelgefühl, belegte Zunge, unreine Haut, Candida-Befall (Pilzkrankung), Augeneringe, Verstopfung.

☞ **Symptome einer längerfristig bestehenden Übersäuerung (= Acidose) wären z. B.**

- Müdigkeit, Antriebsschwäche
- Muskelkrämpfe und Gelenksbeschwerden
- Erhöhte Stressempfindlichkeit
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Appetitlosigkeit und Sodbrennen
- Rissige Haut, sprödes Haar, brüchige Nägel,....

☞ **Wie kann man eine Übersäuerung nachweisen?**

- Eine generalisierte Übersäuerung des Gesamtorganismus ist nur durch aufwändige und kostenintensive Untersuchungen (Magnet Resonanz Spektroskopie, Mikrodialyse-Techniken) feststellbar.
- Die einmalige Messung des Urin-pH-Wertes mittels Teststreifen ist nicht zielführend, da der pH-Wert des Harns tageszeitlichen Schwankungen unterliegt. Aussagekräftiger wäre die Messung im 24 h-Harn.

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt?

Über die Bedeutung der Ernährung im Zusammenhang mit der latenten Übersäuerung des Organismus wird kontrovers diskutiert. Fakt ist, dass Nahrungsmittel bei gesunden Menschen, im Gegensatz zu Personen mit Stoffwechselstörungen, keinen negativen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt haben. Dennoch sollten sich auch Stoffwechselgesunde ausgewogen und vor allem "basisch" ernähren (siehe Tabelle) um der Entstehung einer Stoffwechselerkrankung vorzubeugen.

Wie Lebensmittel auf das Säure-Basen-Gleichgewicht wirken ist **nicht abhängig von deren pH-Wert** (1 bis unter 7 = sauer; über 7 bis 14 = basisch; 7 ist neutral, z. B.



Wasser) **sondern vom Nettoeffekt**, d.h. was nach der Verdauung/Verarbeitung im Körper übrigbleibt (z. B. sind Zitronen sauer, aber im Organismus basisch). Fette und Öle verhalten sich **neutral**.

Tabelle: Säure- und Basenbildner

Überwiegend "Säurebildend" (Vor allem schwefelhaltige Aminosäuren aus den eiweißreichen Lebensmitteln sowie phosphatreiche Nahrungsmittel)	Überwiegend "Basenbildend" (Im Wesentlichen Lebensmittel, die reich an Mineralstoffen und Spurenelementen sind)
* Fleisch, Wurstwaren (enthalten sehr oft Phosphate als Bindemittel)	* Alle frischen Gemüsesorten (Ausnahme: Spinat)
* Fisch	* Obst
* Weißmehlprodukte (auch Teigwaren)	* Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen)
* Walnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse	* Voll- oder Magermilch
* Manche Käsesorten (z. B. Gouda)	* Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Molke)

Quelle: www.säure-basen-forum.de/, zitiert nach dem Bundeslebensmittelschlüssel BSL II.2

TIPPS der Ernährungswissenschaftlerin:

■ Bei Gesunden kann es trotz mangelndem Säure-Basen-Bewusstsein, aufgrund der Regelmechanismen des Körpers, im Normalfall zu keiner Übersäuerung kommen. Dennoch sollten Sie, um auch weiterhin gesund zu bleiben, eine **abwechslungsreiche, ausgewogene und vorwiegend pflanzliche** Ernährung zu sich nehmen:

- Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit einem hohen Getreide-, Kartoffel-, Gemüse- und Obstanteil. Diese Lebensmittel enthalten viele lebensnotwendige Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) und zudem Ballaststoffe, welche u. a. die Verdauung fördern.
- Proteinreiche Lebensmittel wie beispielsweise Fleisch und Wurstwaren in Maßen essen (je max. 2 x pro Woche). Meeresfisch sollte mindestens 1x pro Woche verzehrt werden.
- Genießen Sie täglich ein Milchprodukt (z. B. ein fettarmes Joghurt, Hartkäse mit max. 35% F.i.T.) oder 1 Glas Voll- bzw. Magermilch. Dadurch führen Sie dem Körper u. a. Vitamin D und Calcium zu, welche für den Knochenaufbau notwendig sind.

☞ Neben der Ernährung spielt aber auch die **Lebensweise** eine bedeutende Rolle für einen geregelten Stoffwechselablauf. Nehmen Sie sich daher Zeit für Ruhe und Entspannung, rauchen Sie nicht, trinken Sie möglichst wenig Alkohol und achten Sie auf Ihr Körpergewicht.

☞ Treiben Sie regelmäßig den **Sport Ihrer Wahl** - das fördert u.a. die Durchblutung des Bindegewebes und hebt die Stimmung.

Rezepttipp „**Vegetarische Baguette (ausgleichend)**“

Saure und basische (siehe Tabelle) Zutaten für 4 Personen:

6 Stück Minibaguette
5 Tomaten
½ Gurke
1 kleine Dose Mais
1 Paprika in beliebiger Farbe
100 g Edamer (30 % F. i. T.)

Zubereitung:

Das Backrohr auf 200°C vorheizen.

Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden, den Paprika würfeln, den Mais waschen und abtropfen lassen.

Den Käse grob reiben (gibt es auch schon fertig zu kaufen).

Baguette halbieren (Schnittfläche nach oben) und nach Belieben mit Gemüse belegen - dann mit Käse bestreuen - und ca. 10 Minuten bei 150 - 170° C im Rohr auf mittlerer Höhe überbacken (Käse sollte schön geschmolzen sein).

GUTEN APPETIT!

Pro Portion ca.: 396,6 kcal; 15,3 g Eiweiß; 10,2 g Fett; 58,3 g Kohlenhydrate

Wenn Sie sauer sind - essen Sie eine Zitrone, denn die ist basisch und macht lustig !!!