

Säure-Basen-Haushalt

Wir Menschen in den Industrienationen verfügen über ein riesiges Angebot an Nahrung. Wir können unabhängig von den Jahreszeiten fast jedes Nahrungsmittel zu jeder Zeit bekommen. Dennoch - oder gerade deshalb - ist das Thema der Ernährung so aktuell wie nie zuvor. Gerade im Sommer zur Grillsaison sollten Sie besonders auf Ihre Säure-Basen-Balance achten.

Denn saftige Steaks, herzhaftes Soßen und ein paar "kühle Bierchen" sind sicher verlockend-leckere Aussichten, keine Frage. Doch all diese Köstlichkeiten können die Säure-Basen-Balance aus dem Gleichgewicht bringen. Ein einfacher Test mit Urin pH-Streifen aus der Apotheke gibt schnell Auskunft, wie "sauer" Sie sind.



Wie entsteht Übersäuerung?

Entstehen im Körper mehr saure Stoffwechselabfälle als neutralisiert und ausgeschieden werden können, so kommt es langfristig zu einer chronischen Übersäuerung des Organismus. Der Säure-Basen-Haushalt gelangt ins Ungleichgewicht und der Organismus kann nur noch suboptimal arbeiten.

Der Körper greift nun auf Mechanismen zurück, die diesem Ungleichgewicht entgegenwirken. Beispielsweise lagert der Körper überschüssige Säuren zunächst im Bindegewebe ab, um sie erst dann herauszulösen und auszuscheiden, wenn das Blut wieder über ausreichend basische Verbindungen verfügt.

Hauptgrund: Falsche Ernährung



Bei einem länger anhaltenden Mangel an basischen Mineralsalzen und einer gleichzeitig weiter bestehenden Säurebelastung werden aus diesen Zwischenlagern jedoch Endlager. Das kann zu Schmerzen, Bewegungs- und Funktionseinschränkungen einzelner Zellen oder gar ganzer Gewebe führen. Ausserdem greift der Körper dann auf Mineralien aus eigenen Beständen zurück, z. B. auf Calcium aus den Knochen, was längerfristig zur Osteoporose führen kann.

Es handelt sich um einen schleichenden, manchmal über Jahre andauernden Prozess. Ernährungsgewohnheiten, die aus mehr als 25% säurebildenden Nahrungsmitteln (Fleisch, Fisch, Käse, Wurst etc.) bestehen, sind bei den meisten Menschen der Industrienationen leider weit verbreitet. Damit wird eine Säurebelastung ebenso wie ein Mineralstoffmangel des Organismus forciert.

Der Fleischkonsum ist zu hoch.

Anders ausgedrückt: Der Obst und Gemüsekonsum ist viel zu niedrig. Der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, 5-mal am Tag Obst und/oder Gemüse zu verzehren, folgen nur die wenigsten. Ein Teufelskreis beginnt: Anfallende Säuren müssen durch basische Mineralsalze neutralisiert werden. Mineralsalze fehlen, der Organismus übersäuert.

Negative Einflüsse auf den Säure-Basen-Haushalt

Auf der Suche nach Entstehungsursachen einer Säureüberlastung muss man neben der Ernährung auch die Atmung sowie die Ausscheidung betrachten:

- Mangelnde Bewegung an der frischen Luft behindert die optimale Versorgung mit Sauerstoff.
- Fehlende körperliche Anstrengung an der frischen Luft verhindert das verstärkte Abatmen von Säuren und die verstärkte Säure-Ausscheidung über den Schweiß.
- Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr behindert eine optimale Ausscheidung über Niere aber auch über die Haut (Schwitzen).
- Eine gestörte Darmfunktion bzw. Darmflora beeinflusst ebenfalls den Säure-Basen-Haushalt. Eventuell vorkommende Fäulnisprodukte können z. B. ebenfalls säuernd auf den Organismus wirken.
- Weitere negative Einflüsse auf den Säure-Basen-Haushalt haben Stress, Entzündungsprozesse sowie Medikamente, wenn diese vor der Ausscheidung aus dem Körper in Säuren umgewandelt werden.

Achtung bei akuter Übersäuerung!

Klar zu trennen von der durch die oberen Faktoren ausgelösten chronischen Übersäuerung ist die sogenannte akute Übersäuerung (Azidose). Diese wird durch schwerwiegende Erkrankungen, wie z. B. Diabetes, ausgelöst und muss ärztlich behandelt werden.

Menschen, die aufgrund von schwerwiegenden Erkrankungen Probleme mit der Nährstoffaufnahme im Magen-Darm-Trakt, dem Zellstoffwechsel, der Atmung oder der Ausscheidung haben, sollten sich auf jeden Fall mit einem Arzt oder Heilpraktiker hinsichtlich der Säurebelastung beraten.

Bei Störungen der Darmfunktion bzw. Darmflora sollte ebenfalls ein Therapeut zu Rate gezogen werden, um die genaue Vorgehensweise zu besprechen. Die Regeneration der Darmflora und der Ausgleich eventueller Störungen sollte mit dem Erreichen der Säure-Basen-Balance Hand in Hand gehen.

Ursachen einer chronischen Übersäuerung

- zu viel säurebildende Nahrung (u.a. Fleisch, Fisch, Wurst...)
- zu wenig basenbildende Nahrung (u.a. Obst, Gemüse, Kartoffeln...)
- zu wenig Mineralien (u.a. Vollkornprodukte, Nüsse, Gemüse, Obst...)

- zu viel Stress
- Entzündungsprozesse
- Medikamente
- zu wenig Bewegung
- zu wenig frische Luft
- zu wenig Flüssigkeit

Ausgewogene Ernährung wichtig

In Bezug auf die ernährungsbedingte Säurebelastung können Sie einiges tun. Hauptpfeiler ist eine ausgewogene Ernährung und ggf. eine Ernährungsumstellung oder eine Nahrungsergänzung.

Die basenbildenden Lebensmittel kommen aus dem Bereich der pflanzlichen Kost. Hierzu gehören Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kohl, Salat, Kräuter (auch Kräutertees). Zu den säurebildenden Lebensmitteln gehören Fleisch, Fisch, Wurst, Käse, Quark, Getreideprodukte und Süßigkeiten. Eine Liste von Nahrungsmitteln, sortiert nach ihrer Säurebelastung des Urins, finden Sie in diesem Dokument.

Die Nahrungsmitteltabelle spiegelt nur die primären Effekte auf den Säure-Basen-Haushalt wieder. Das heisst, es werden nur die Einflüsse beachtet, die das Nahrungsmittel aufgrund seiner chemischen Zusammensetzung auf unseren Organismus ausübt.



Sekundäre Faktoren beachten

Bei manchen Nahrungsmitteln, insbesondere bei Genussmitteln, kommen jedoch auch andere Wirkungen hinzu, die individuell unterschiedlich sein können und auch von der Menge abhängen.

So gehört Kaffee aufgrund seines hohen Kalium-Gehaltes in der Tabelle zu den Basenspendern. Es hat sich jedoch gezeigt, dass sich Kaffeegenuss säuernd auf den Urin auswirkt. Ursache dafür könnte sein, dass Kaffee - zumindest in grösseren Mengen - eine Art Stressreaktion bewirkt, die zu einer Säurebelastung führen kann.

Ebenso widersprüchlich scheinen die Angaben für Zucker, Marmelade und Honig. Primär führen diese Nahrungsmittel nicht zu einer Säurebelastung. Ein Zuviel der Süßigkeiten kann jedoch die Darmflora negativ beeinflussen, was sekundär wieder zu einer Säurebelastung beitragen kann. Auf die Lebensmittel der säurebildenden Gruppe sollte man auf keinen Fall komplett verzichten. Mit ihnen werden auch wertvolle Vitamine, Mineralien und Eiweisse aufgenommen, ohne die der Organismus auch nicht auskommen kann.

Wie bei vielem gilt auch hier: **Auf die Balance kommt es an!**

Ein Beispiel:

Um einen Säureüberschuss, der aus 200 g Rindfleisch entsteht, zu kompensieren ist der Verzehr von ca. 250 g Kohlrabi, 1,6 kg frische Erbsen oder 400 g Blumenkohl nötig.

Positive Einflüsse auf den Säure-Basen-Haushalt

In Bezug auf die ernährungsbedingte Säurebelastung können Sie einiges tun. Hauptpfeiler ist eine Ernährungsumstellung und ggf. eine Nahrungsergänzung.



- **Viel Trinken:** Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Hier geht es um sogenannte Neutralflüssigkeiten, also nicht um Kaffee, Schwarztee oder Alkohol, sondern um Mineralwasser oder Kräutertee.
- **Bewegung:** Bewegen Sie sich. Ein Spaziergang im Wald oder ein kleines Stück mit dem Fahrrad statt mit dem Auto optimiert nicht nur die Aufnahme von Sauerstoff, sondern fördert auch die Abatmung von Kohlensäure in Form von Kohlendioxid.
- **Stress vermeiden:** Vermeiden Sie Stress, so gut es geht. Ärgern Sie sich nicht so häufig (nicht so oft "sauer" sein). Denken Sie stattdessen lieber positiv und lächeln Sie häufiger.
- **Säureausscheidung anregen:** Unterstützen Sie die Säureausscheidung über die Haut z. B. durch regelmässige körperliche Anstrengung und Saunabesuche. Vermeiden Sie auch hierbei Stress (nicht zu intensiv bzw. heiss und nicht zu lange).

www.basica.ch

An advertisement for 'Die Basica Energie-Kur'. The background shows a woman in a white shirt smiling and being supported by a man's hand. The text is overlaid on a blue sky with white clouds. The main text reads 'Die Basica® Energie-Kur' in large blue letters. Below it, in red, is 'Aktiver Säureabbau – fühlbar mehr Energie'. The 'Basica' logo is in the top right corner.

Die Basica[®] Energie-Kur
Aktiver Säureabbau –
fühlbar mehr Energie

Basica[®]

Nahrungsmitteltabellen mit ph-Wert

ph-Wert Tabellen: Geschätzte potentielle renale Säurebelastung (PRAL in mEq/100g) von 114 häufig verzehrten Nahrungsmitteln und Getränken (bezogen auf 100 g). Modifiziert nach Remer und Manz, Journal of the american dietetic association 1995; 95:791-797.

BASISCH					SAUER						
-20	-15	-10	-5		5	10	15	20	25	30	
GETRÄNKE											
					<ul style="list-style-type: none"> • Bier, Pilsener • Coca-Cola • Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%) • Kaffee, Aufguss, 5 Minuten • Mineralwasser (Apollinaris) • Mineralwasser (Volvic) • Rotwein • Tee, Indisch, Aufguss • Weißwein, trocken 						

BASISCH					SAUER						
-20	-15	-10	-5		5	10	15	20	25	30	
GETREIDEPRODUKTE											
					<ul style="list-style-type: none"> • Roggenmischbrot • Roggenbrot • Weizenmischbrot • Weizenbrot • Weißbrot • Cornflakes • Roggenknäcke Brot • Eiernudeln • Haferflocken • Reis, ungeschält • Reis, geschält • Parboiled-Reis • Roggenvollkornmehl • Spaghetti • Vollkornspaghetti • Weizenmehl • Weizenvollkornmehl 						

BASISCH					SAUER						
-20	-15	-10	-5		5	10	15	20	25	30	
FISCH											
					<ul style="list-style-type: none"> • Kabeljaufilet • Schellfisch • Hering • Forelle, braun, gedämpft 						

BASISCH					SAUER							
-20	-15	-10	-5		5	10	15	20	25	30		
ZUCKER, EINGEMACHTES UND SÜSSES												
					<ul style="list-style-type: none"> • Milkschokolade • Honig <ul style="list-style-type: none"> • Sandkuchen • Marmelade • Zucker, weiß 							

BASISCH					SAUER							
-20	-15	-10	-5		5	10	15	20	25	30		
FETTE UND ÖLE												
					<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Margarine • Olivenöl • Sonnenblumenöl 							

www.basica.ch



**Die Basica®
Energie-Kur**

**Aktiver Säureabbau –
fühlbar mehr Energie**

Basica®