

Die Ernährung für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt



Diese Übersicht soll Sie mit wesentlichen Zusammenhängen einer den Säure-Basen-Haushalt ausgleichenden Ernährungsweise vertraut machen. Eine kurze Einführung über Ursachen und Folgen einer säureüberschüssigen Ernährung soll Ihnen verständlich machen, warum und wie eine Ernährungsumstellung durchzuführen ist. Praktische Tipps und Anregungen werden Ihnen die Bewältigung des Alltags erleichtern.

Das Säure-Basen-Verhältnis

Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Körpers ist von zentraler Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Er sichert den optimalen Ablauf wichtiger physiologischer Vorgänge im menschlichen Körper wie Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Abwehrkraft und Hormonhaushalt. Durch die heutigen Veränderungen von Ernährungsweise, Lebens- und Umweltbedingungen wird das optimale Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes gestört. Die vermehrte Aufnahme säurependender und -erzeugender Nahrung, die geringe Aufnahme von basenspendender Nahrung sowie eine mangelhafte Ausscheidung von Säuren durch Bewegungsmangel, Flüssigkeitsdefizite und mangelhaftes Schwitzen führen zu einer Übersäuerung des Gewebes. Durch Umweltbelastungen wie „sauren“ Regen enthalten die Nahrungsmittel weniger basenbildende Mineralstoffe und Spurenelemente. Auch durch Stress und Hektik bestimmte Lebensweisen fördern eine vermehrte Säurebelastung des Organismus.



Die häufigsten Ursachen einer Übersäuerung

- säurehaltige bzw. säurebildende Nahrung
- Lebensführung
- Genussmittel
- Fast Food
- Umweltgifte, Nikotin
- basenarme Nahrungsmittel (durch sauren Regen)
- Bewegungsmangel
- Stress
- Eiweißabbau im Stoffwechsel
- chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus
- Verdauungsstörungen



Was versteht man unter dem Säure-Basen-Haushalt?

Der menschliche Organismus ist täglich einer Menge von Säuren und Basen ausgesetzt. Sie befinden sich in einem bestimmten Verhältnis zueinander, wobei die basischen Komponenten überwiegen. Ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis im menschlichen Organismus spielt eine wesentliche Rolle im Ablauf der meisten Stoffwechselfvorgänge. Das heißt: Damit alle im Körper ablaufenden Stoffwechselfvorgänge, optimal funktionieren, wird ein relativ konstanter pH-Wert (von 7,35 bis 7,45) im Blut und im Inneren der Körperzellen gebraucht. Um diesen lebensnotwendigen pH-Wert des Blutes sicherzustellen, verfügt der Körper über mehrere Möglichkeiten, auf einen kurzzeitigen Überschuss an Säure zu reagieren. Hierzu gehören die Säureausscheidung über Niere, Darm und Haut sowie die Puffersysteme von Blut, Lungen, Leber, Nieren und Darm. Zusätzlich wird das Bindegewebe als Säuredepot genutzt sowie die Muskeln und Gelenke.

Säuren fallen als Abbauprodukte an und werden dem Körper von außen zugeführt. Sie werden ausgeschieden oder im Bindegewebe gelagert. Eine latente oder chronische Azidose beschreibt den Zustand einer verminderten Puffer- und einer begrenzten Lagerfähigkeit von Säuren; der pH-Wert des Blutes ist immer noch in einem konstanten leicht basischen Bereich. Erst wenn die Kapazität der Pufferung und Lagerung überschüssiger Säuren erschöpft ist, geraten lebensnotwendige Vorgänge im Körper in Gefahr. Dies geschieht nur unter extremen Bedingungen.



Definitionen

- Säuren sind chemische Verbindungen, die das „saure Wasserstoffatom“ enthalten und in einer Flüssigkeit abspalten; ihre Gegenspieler, die Basen, enthalten eine Hydroxylgruppe (OH). Bei der Verbindung von Säuren und Basen entstehen neutrale Salze.
- Der pH-Wert wird in einer Skala von 0 bis 7 im sauren Bereich und von 7 bis 14 im alkalischen bzw. basischen Bereich erfasst.
- Puffersysteme im Blut gleichen plötzliche Säureschwankungen des Körpers aus, indem sie basische Substanzen zur Neutralisation bereitstellen.
- Säurebildende Elemente sind: Chlor, Phosphor und Schwefel; basenbildend wirken Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium.



Folgen einer Übersäuerung

- Unwohlsein
- Erschöpfung
- Muskelverspannung
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Hautleiden
- Cellulitis
- Vitalstoffmangel
- chronische Erkrankungen wie Gicht, Polyarthritis, Osteoporose



Beeinträchtigung sportlicher Leistungen

Bei starker körperlicher und sportlicher Belastung wird infolge der Muskeltätigkeit verstärkt Milchsäure gebildet. Der vermehrte Anfall der Säuren muss dann mit basischen Mineralstoffen und Spurenelementen neutralisiert werden.

Liegt bereits eine latente Säurebelastung des Gewebes vor, dann reichen die vorhandenen basischen Substanzen nicht aus. Es kommt schnell zur Säureüberlastung von Muskulatur und Bindegewebe. Die Folge davon sind frühzeitige Leistungseinbrüche und Muskelkater nach dem Sport, die überschüssigen Säuren führen zu einer Verhärtung von Muskulatur und Bindegewebe. Es kommt zu Verspannungen und Schmerzen; die Verletzungsanfälligkeit steigt rapide an.

Um Leistungseinbrüche und Verletzungen zu vermeiden, muss deshalb auf eine ausreichende Zufuhr von basischen Stoffen mit der Nahrung und gegebenenfalls auf eine Ergänzung mit basischen Mineralsalzen geachtet werden.



Die Bedeutung der Ernährungsumstellung

Die Ernährung ist – neben einer gesunden Lebensführung – die Basis für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis im Körper. Darüber hinaus dient sie als Therapie, um bereits vorhandene Störungen im Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

Bei einer latenten oder chronischen Azidose des Körpers sollte die Ernährung konsequent umgestellt werden. Durch die Zufuhr vermehrter Basen-Anteile in der Nahrung können die überschüssigen Säuren im Bindegewebe aus dem Körper gelöst und ausgeschieden werden. Die säurebildenden Nahrungsmittel, wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Süßigkeiten, sowie Kaffee und Alkohol sind stark einzuschränken; die basenbildenden Nahrungsmittel, wie Gemüse, Kartoffel und Obst, sollten dagegen besonders reichlich verzehrt werden.



Die gängigen Ernährungsfehler

- zu schnell
- zu viel
- zu oft
- zu viel schwer Verdauliches
- zu spät abends
- keine Fastenpause = Erholungspause für den belasteten Darm



Der Einfluss der Verdauungskraft

Funktionieren die Verdauungsleistung und/oder die Darmfunktion nicht richtig, kann die beste basische Ernährung das Gegenteil bewirken. Ungünstige Ernährungsgewohnheiten (wie Zucker oder zuviel Rohkost) fördern Gärungsvorgänge im Darm und erzeugen trotz einer basenreichen Ernährungsweise ein Übermaß an Säuren. Durch hastiges Essen und eine ungenügende Kauleistung wird die Verdauung der Nahrung nur unzureichend durchgeführt. Magensäfte und die Verdauungsenzyme sind in ihrer Funktion eingeschränkt. Unverdaute Nahrung führt zu Sodbrennen und Übersäuerung im Magen sowie zu Gärungsgasen im Darm. Sie belastet so das Säure-Basen-Gleichgewicht.

Neben einer ausgewogenen basenüberschüssigen Ernährung ist es wichtig, auf eine gesunde Lebensführung zu achten – mit ausreichender Bewegung an der frischen Luft und mit Erholungsphasen.



Tipp

Durch moderate körperliche Bewegung kann die Säureausscheidung unterstützt werden. Auch Kalt-Warm-Reize, wie Wechselduschen, warme Bäder und Sauna, sind zu empfehlen, sowie viel frische Luft, ausreichender Schlaf und die Verringerung von körperlichem und seelischem Stress.



Praktische Hinweise

Idealerweise sollten etwa 80% der Nahrungsmittel basisch bzw. neutral und nur 20% sauer sein. Dabei sollten Nahrungsmittel der basenspendenden mit der säurespendenden Gruppe entsprechend kombiniert werden.

- Es sollte viel Gemüse, Kartoffeln und Obst verzehrt werden; in Fällen von schwerer Übersäuerung ist jedoch jedes Rohkostgemüse, vor allem Kohlarten, streng zu meiden.
- Empfehlenswert sind tägliche Basensuppen.
- Empfohlen wird eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 2-3 Litern, da die ausreichende Trinkmenge die Säureausscheidung über die Nieren erhöht. Geeignet sind calcium- und magnesiumreiche Mineralwässer ohne Kohlensäure, Basenbrühen, schwarzer Johannisbeersaft, Apfel- und Zitrusäfte sowie Frucht- und Kräutertees.
- Es sollten mehr Vollwertprodukte als Weißmehlprodukte verzehrt werden.
- Vollwertige Nahrungsmittel aus ökologischem Anbau sind zu bevorzugen.
- Es sollten weniger Fleisch und Fleischwaren, dafür mehr Fisch gegessen werden.
- Empfohlen werden mehrere, nicht zu große Mahlzeiten über den Tag verteilt, die langsam und gründlich gekaut werden sollten.
- Die Mahlzeit am Abend sollte leicht und nicht zu viel sein. Salate, frisches Obst und Obstäfte sollten nicht zu spät am Abend gegessen werden.
- Die Nahrungsmittel sollten gut verträglich sein.
- Säurebildende Lebensmittel, wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier sowie „Weißmehl“-Produkte und Süßigkeiten, begünstigen eine vermehrte Säurebelastung.
- Fast-Food sollte gemieden werden.
- Ein übermäßiger Konsum an Alkohol, Nikotin und Kaffee sollte auf jeden Fall vermieden werden.
- Auch der Verzehr von zuckerhaltigen Limonaden sollte reduziert werden; denn diese Genussmittel sind sehr säurereich bzw. säurebildend.



Säure-Basen-Tabelle der Ernährung

1. Basenspendende Nahrungsmittel - sehr empfehlenswert!

Kartoffeln (besonders Pellkartoffeln), Kartoffelpresssaft (frisch), Milch (roh), Vorzugsmilch, Sahne, Blattgemüse (z. B. Salate, Spinat), Wurzelgemüse (z. B. Karotten), Gemüsefrüchte (Tomate, Gurke, Kürbis usw.), Gemüsesuppen (Basensuppen), Sprossen, Zwiebel, Knoblauch, Sojabohnen, Kastanien, Obst, auch Dörrobst, Mandeln (Mandelmilch), Wildkräuter: Löwenzahn, Brennessel u.a., Gewürzkräuter: Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei, Oregano u. a., Eigelb, Mineralwasser ohne Kohlensäure

2. Neutrale Nahrungsmittel - empfehlenswert!

Hirse, Naturreis, Leitungswasser, naturbelassene Fette und Öle, Butter, frische Walnüsse, Kombinationen aus der ersten und dritten Gruppe

3. Säurespendende und säureerzeugende Nahrungsmittel - weniger empfehlenswert!

Säurespender:

Fleisch, Geflügel, Wild, Wurst, Speck, Innereien (Leber, Nieren, Hirn), Fleischbrühe, Fisch, Käse, Quark, Ei (Eiweiß ist säureüberschüssig, Eigelb allein ist basisch), Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Erdnüsse, usw. (Ausnahme: Sojabohnen), Spargel, unreif geerntetes Obst, Erdnüsse, Essig, Senf, stark kohlenstoffhaltige Getränke, Sekt, verschiedene Industriegetränke, Vollwertgetreide (am wenigsten Hafer, Dinkel, Hirse)

Säureerzeuger:

Fabrikzucker, Süßigkeiten, Konfekt, Schokolade, süße Torten, Speiseeis, Weißmehlprodukte, Teigwaren, Nudeln, Makkaroni, Zwieback, Kuchen, geschälte und polierte Getreide, polierter Reis, weiße bis graue Brote, gehärtete, raffinierte Fette und Öle, gehärtete Margarinen, Bohnenkaffee, Limonadengetränke (Cola usw.), Alkohol, Bier (am wenigsten)

Die Tabelle dient als Orientierung bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten; der Gehalt an basischen Mineralien variiert je nach Anbaumethode, Reifungsgrad und Zubereitungsart der Nahrungsmittel. Wichtig ist auch, wie, wie viel und wann etwas gegessen wird. Ein Verdauungssystem, das ständig überlastet wird, fördert die vermehrte Entstehung von Säuren.



Basenspendende Kost für einen Tag

- Frühstücken Sie reichhaltig und möglichst vollwertig.
- Essen Sie täglich 2 Portionen reifes Obst, aber nicht nach 15 Uhr.
- Essen Sie täglich Basensuppen und viel Gemüse.
- Essen Sie mittags täglich einen frischen Salat mit guten kaltgepressten Ölen.
- Essen Sie am Abend Gemüsesuppen, Pellkartoffeln und Gemüsegerichte, jedoch keine Rohkost.
- Essen Sie selten Fleisch und Fisch, wenn dann nur kleine Portionen.
- Die besten Basenlieferanten sind Kräutertees, Mineralwässer ohne Kohlensäure, Gemüse, Salate, Obst und Sprossen.

Tipp: Zum Ausgleich der wertvollen säureüberschüssigen Nahrungsmittel, wie Fisch und Fleisch, eignen sich Basensuppen, Apfel-Karotten-Mix-Vorspeisen sowie Pellkartoffeln, Salat und Gemüse besonders gut



Entlastungstage

Durch regelmäßige bzw. gelegentliche Entlastungstage, wie Gemüse- oder Kartoffeltage, kann ein bereits vorhandener Säureüberschuss oder ein gelegentlich zu schweres Essen ausgeglichen werden. Auch ein Fasten-Wochenende trägt zu einem vermehrten Säureabbau bei.



Rezepte

Entlastungstag mit Kartoffeln

Morgens: 1 Stück Obst nach Geschmack, aber gedämpft, Portion mit kleinen Bissen langsam essen.

Mittags: 400 g Pellkartoffeln mit basischem Gemüse (Sellerie, Karotten, Fenchel) oder mit Blattsalat, Petersilie oder Kartoffelbrei

Abends: 200 g Backkartoffeln mit Butter oder Kartoffelbratlingen

Basen-Gemüse-Brühe

(4 Personen oder über den Tag verteilt als Entschlackungstag 2 Portionen)

500-700 g Gemüse nach Jahreszeit gemischt, z. B.: Karotten, Sellerieknollen, Fenchel, Petersilienwurzel gut reinigen, zerkleinern, und in den Kochtopf geben. Mit 1 L Wasser aufgießen und mit 1 Zwiebel, 2 Lorbeerblättern, 2 Gewürznelken, 2-3 Pimentkörnern, Wachholderbeeren, Muskatnuss und Meersalz ca. 20 min köcheln lassen, durch ein Sieb passieren.

Diese Brühe wird getrunken oder dient als Grundlage für andere Gerichte.

Als bündige Suppe verfeinert:

Mit dem Mixer die Gemüsebrühe samt Gemüse pürieren und 3 EL Sauerrahm und 2 TL frische Kräuter, Petersilie, Schnittlauch und Kresse unterrühren.

Blutreinigungstee (nach Worlitschek)

Lindenblüten, Fenchel, Scharfgarbe, Gänsefingerkraut, Melisse, Salbei, Zinnkraut zu gleichen Teilen zu je 20 g mischen und für 1 Liter ca. 1 gehäuften TL 3 min ziehen lassen; es sollte ein „heller“ Tee werden.

Entsäuerungs-Teemischung

2 TL Ackerschachtelhalm, 2 TL Brennnesselkraut, 1 TL Kamillenblüten, 1 TL Fenchelsamen (geschrotet), 1/2 TL Brunnenkresse mit 1 L kochendem Wasser überbrühen und nach etwa 6 min abseihen.