

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - August 2017 -

Damit wir nicht „sauer“ werden

Seit langer Zeit wird der Einfluss des Säure-Basen-Haushalts auf den Körper von Naturheilärzten und Schulmedizinern kontrovers diskutiert. Was ist nun tatsächlich davon zu halten und wie lauten die aktuellen Empfehlungen?

Der pH-Wert im Blut liegt konstant in einem leicht basischen Bereich zwischen 7,35 und 7,44. Kommt es zu Schwankungen, ist der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff und die Tätigkeit von Enzymen, Hormonen und vieler anderer Stoffen gestört.

Puffersysteme des Körpers

Um Schwankungen des pH-Wertes im Blut auszugleichen, wirken verschiedene Puffersysteme. Beispielsweise können Säuren neutralisiert werden, um dann zu Kohlendioxid (CO₂) und Wasser (H₂O) zu zerfallen. Das Kohlendioxid wird über die Lunge ausgeatmet und so können beträchtliche Säuremengen beseitigt werden. Außerdem sind Säureausscheidungen über die Nieren möglich.

Machen Zitronen sauer?

Ein Säureüberschuss durch den Verzehr von saurem Obst entsteht nicht, im Gegenteil, auch Zitronen wirken im Organismus durch die Inhaltsstoffe wie Magnesiumcitrat eher basisch, trotz der enthaltenen Zitronensäure. Auch andere organische Säuren, wie Milch, Apfel oder Essigsäuren, führen nicht zu einer Übersäuerung des Körpers. Lebensmittel, wie Obstessig oder Sauermilchprodukte, sind demnach keine „sauer“ Lebensmittel.

Lebensmittel, die zu einer Übersäuerung führen können

Säuren, die nicht abgeatmet werden können, entstehen beim Abbau schwefel- und phosphorhaltiger Verbindungen, die z. B. in eiweißhaltigen Lebensmitteln vorkommen (in Fleisch, Fisch und Käse), aber auch in Hülsenfrüchten, Getreiden und Nüssen. Schwefel als Zusatz in Trockenfrüchten und Kartoffelerzeugnissen führt ebenfalls zu einer hohen Säurezufuhr. Phosphor kommt in vielen Lebensmitteln natürlicherweise vor, ist aber auch als Zusatzstoff, z. B. in Cola, Schmelzkäse oder Fleisch und Wurstwaren, enthalten.

Basische Lebensmittel = mineralstoffreich

Mineralstoffreiche pflanzliche Lebensmittel mit mäßigem Proteingehalt, z. B. Gemüse, Obst, Kartoffeln und Kräuter, gelten als besonders stark basenbildend. Auch Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat wirkt basenbildend und somit entsäuernd.

Eine sog. „basische Ernährung“ besteht aus ca. 2/3 basischen Lebensmitteln, wie Gemüse, Obst und Kartoffeln. Ein Drittel soll aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen; dazu zählen Fleisch, Fisch, Käse, Eier, aber auch Getreideprodukte, wie Brot, Nudeln, sowie Alkohol (für Erwachsene). Dies ist die basische Ernährung, die in verschiedenen Büchern propagiert wird. In der Realität ist diese Kost nur schwer umzusetzen.

Überlastete Puffersysteme

Eine sog. „akute metabolische Azidose“ (ernährungsbedingte Übersäuerung) tritt selbst durch eine sehr fleischlastige und gemüsearme Ernährung nicht auf, sondern nur beispielsweise im Rahmen eines diabetischen Komas oder chronischer Nierenerkrankungen.

Jedoch kann auch bei Gesunden eine säurelastige Ernährung langfristige Folgen haben, die sog. „latente Azidose“. Eine erhöhte Säureausscheidung über die Nieren ist ein typisches Anzeichen hierfür. Folgen können höhere Mineralstoffverluste und Beeinträchtigungen der Strukturen und Funktionen des Bindegewebes sein. So kann eine latente Azidose auch die Ursache für Gefäßerkrankungen und rheumatische Beschwerden sein. Auch Gicht kann durch eine latente Azidose verstärkt werden. Weitere Erkrankungen werden als Folge einer latenten Azidose diskutiert: Herzrhythmusstörungen, Bindegewebsschwäche, Bluthochdruck, Durchblutungsstörung, Rückenschmerzen, Muskelabbau u.v.m. Belastbare wissenschaftliche Studien hierzu sind jedoch nur vereinzelt vorhanden.

Basenreich für die Knochen

In Bezug auf Osteoporose gibt es einen deutlichen Einfluss des Säure-Basen-Haushalts. Eine geringfügige Azidose führt bereits zu erhöhtem Knochenabbau. Eine Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst und Kräutern führt zu einer höheren Knochendichte. Protein- und gleichzeitig kalziumreiche Lebensmittel, wie Milchprodukte, tragen zur Knochenstabilität bei, auch wenn sie zu den sauren Lebensmitteln zählen. Dies hängt mit dem hohen Kalziumgehalt zusammen, der zur Neutralisation des Milchproteins dient.

Stress als Säurebildner

Stress und Anspannung können eine Übersäuerung verstärken. Herzschlag und Blutdruck werden erhöht, die Atmung wird flacher und somit wird der Abtransport der Säuren erschwert.

Fazit:

Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt. Auch wenn gesunde Menschen eine stark säurebildende Ernährungsweise mit reichlich Fleisch, Wurst, Eiern, Fisch und Käse meistens ausgleichen können, besteht die Gefahr einer latenten Azidose mit einem erhöhten Mineralstoffverlust und einem höheren Risiko für bestimmte Erkrankungen. Eine abwechslungsreiche eher basische Ernährung mit wenig oder gar keinem Fleisch und viel frischem Obst und Gemüse wirkt einer Übersäuerung entgegen.

Körperliche Bewegung sorgt ebenfalls für eine Säureausscheidung über Nieren und Lungen, trägt also auch zur Entsäuerung des Körpers bei.

<http://www.saeure-basen-forum.de/pdf/IPEV-Nahrungsmitteltabelle.pdf> (Tabelle mit säure- und basenreichen Lebensmitteln)

Literatur: UGBforum 2/17 (Zeitschrift für Gesundheitsförderung)

Gurkensalat mit frischer Minze

für 4 Portionen

Zutaten:

1 große	Salatgurke
5 Stängel	frische Minze
1 Schuss	Rapsöl
1	Zitrone
etwas	Salz und Pfeffer
1 Prise	Zucker

So wird's gemacht:

- Die Gurke waschen, schälen und in beliebiger Form schneiden.
- Minze waschen und in hauchfeine Streifen schneiden. Die oberen Stielansätze beiseitelegen (wer wenig Erfahrung mit Minze hat, sollte zunächst etwas weniger nehmen).
- Die Zitrone auspressen.
- Gurke, Minze, Zitrone und Öl in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen, 1 Prise Zucker dazu und alles gut miteinander verrühren und durchziehen lassen. Evtl. nach einiger Zeit nochmals abschmecken.

Quelle: www.chefkoch.de

Sommerliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner