



## Säure-Basen-Gleichgewicht

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 Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Nieren- und Lungenerkrankungen, schweren Leberschäden kann es zu medizinisch bedenklichen bzw. sogar bedrohlichen Störungen im Säure-Basen-Haushalt kommen.



### 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.

**Überwiegend Säure bildend sind vor allem:** Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Weißmehlprodukte (auch Teigwaren), Wal-, Erd- und Haselnüsse sowie manche Käsesorten wie z. B. Gouda.

**Überwiegend basisch sind u.a.:** alle Gemüsesorten (mit Ausnahme Spinat), Obst, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte

### Wie sollte die richtige Ernährung daher aussehen?

Um "stoffwechselgesund" zu bleiben, ist eine abwechslungsreiche, ausgewogene und vorwiegend pflanzliche Ernährung zu empfehlen:

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 1 x 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.

Hinweis: Menschen, die an erhöhter Harnsäure bzw. Gicht leiden müssen eine spezielle Diät einhalten!

### Weitere Einflussfaktoren

\* Neben der Ernährung spielt aber auch die **richtige 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.

\* **Bewegen Sie sich regelmäßig** - das fördert u.a. die Durchblutung des Bindegewebes und hebt die Stimmung.