

Zum Thema Säure-Basen-Haushalt

Interview der Zeitschrift WasserWaage, Herbst/ Winter 2000 mit Prof. Dr. rer. Nat. Jürgen Vormann, Institut für Prävention und Ernährung, Ismaning

Kann der Körper durch bestimmte Nahrungsmittel übersäuern?

Inwieweit die Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt Einfluss nehmen kann, wird seit Jahren kontrovers diskutiert. Manifeste Übersäuerungen, also Acidosen, messbar am gesunkenen Blut-pH-Wert, lassen sich durch den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel nicht erzeugen. Eine säureüberschüssige Ernährung kann jedoch verdeckte, also latente, acidotische Verhältnisse hervorrufen. In der Naturheilkunde wird die latente Acidose für eine Reihe von Krankheitsbeschwerden verantwortlich gemacht.

Was genau ist eine latente Acidose?

Als latente Acidose bezeichnet man den Zustand, bei dem der Blut-pH-Wert innerhalb des Normbereiches geringfügig zum Säuren hin verschoben ist und die basischen Pufferreserven im Blut schon teilweise verbraucht sind. Infolge der Säureansammlung ist der Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe behindert und die Säuren können nicht in ausreichender Menge auf dem Blutweg über die Nieren ausgeschieden werden. Die mit steigendem Alter abnehmende Nierenfunktion kann diesen Prozess noch verschlimmern. Latente Acidosen können nicht nur bei säureüberschüssiger Ernährung auftreten. Auch bestimmte Stoffwechselstörungen, wie Diabetes mellitus, Hyperurikämie und Gicht, sowie Stress, Angst und körperliche Anstrengung begünstigen Übersäuerungen im Körper.

Welche Beschwerdebilder werden einer latenten Acidose zugeschrieben?

Anhaltend latente, nicht eindeutig messbare acidotische Verhältnisse stehen im Zusammenhang mit bestimmten Beschwerden. Dazu zählen vegetative Störungen (z.B. Migräne, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit), Rheuma, Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Sodbrennen, Muskel- und Gelenksbeschwerden. Die Ergebnisse zahlreicher Untersuchungen zeigen, dass eine latente Acidose zu einer vermehrten Freisetzung von puffernden Mineralstoffen (z.B. Calcium) aus dem Knochenreservoir führt und die Knochendichte dadurch vermindert wird. Außerdem erhöht eine latente Acidose die Aktivität der Osteoclasten, der knochenabbauenden Zellen, und hemmt die Aktivität der Osteoblasten, der knochenbauenden Zellen. Osteoporose kann demnach in erheblichem Ausmaß durch eine säureüberschüssige Ernährung mitverursacht werden. Die vermehrte Calcium-Ausscheidung über die Niere erhöht zusätzlich das Risiko von Calcium-Nierensteinen. Die Zufuhr von Natrium-Hydrogencarbonat konnte bei einer durch Protein induzierten Säurebelastung eine vermehrte Ausscheidung von Calcium über die Niere verhindern. Eine latente Acidose kann darüber hinaus auch negative Auswirkungen auf die Muskulatur haben. Die Aktivität der Protein-abbauenden Systeme in der Muskulatur wird erhöht, mit nachfolgendem Verlust an Muskelprotein.

Wie sollte man sich ernähren, um das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrecht zu erhalten?

Die Höhe der Zufuhr von Mineralstoffen und Spurenelementen stellt einen wesentlichen Faktor bei der Regulation des Säure-Basen-Status dar. Die Nahrung sollte deshalb reich an Mineralstoffen und Spurenelementen sein. Eine hohe Aufnahme von basisch wirkenden Nahrungsmitteln kann - unabhängig vom Calciumgehalt - dem Verlust von Knochensubstanz entgegenwirken. Durch Trinken eines Hydrogenkarbonat-reichen Heilwassers kann eine basenüberschüssige Ernährung noch wesentlich unterstützt werden. Dies trägt in besonderer Weise zur Erhaltung der körpereigenen Puffersysteme bei. Bereits 2-3 Flaschen natürliches Heilwasser täglich versorgen den Körper mit ausreichend Flüssigkeit und sorgen zusätzlich für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Anders beim zunehmenden Konsum von proteinreichen Nahrungsmitteln. Hier kann es zu einer mäßigen metabolischen Acidose kommen, mit allen negativen Folgen, wie z.B. Abbau von Knochen und Skelettmuskulatur. Aus diesem Grund sollte der Proteingehalt der Nahrung nicht über 2g Protein pro kg Körpergewicht und Tag liegen. Das entspricht einer durchschnittlichen täglichen Proteinzufuhr von maximal 120g für Frauen und 140g für Männer. Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, DGE, 1. Aufl., Frankfurt: Umschau/ Braus 2000.