

Basenbildende, säurebildende und neutrale Lebensmittel

Der Geschmack von Lebensmitteln hat nichts damit zu tun ob dieses basisch oder sauer ist. Zitronen und Johannisbeeren zählen beispielsweise zu den basischen Lebensmitteln, obwohl sie sauer im Geschmack sind. Zitronen wirken durch ihre Inhaltsstoffe wie Magnesiumcitrat auch basisch auf den Körper. Auch andere organische Säuren wie Milchsäure, Apfelsäure oder Essigsäure verursachen keine Übersäuerung im Körper. Sie sind in Lebensmitteln wie Obst, Essig und sauren Milchprodukten enthalten oder werden als Zwischenprodukte im Energiestoffwechsel gebildet. Der Körper baut diese Säuren vollständig zu Kohlendioxid und Wasser ab. In der Lunge wird das CO_2 vollständig ausgeatmet. Davon werden die fixen Säuren unterschieden, die nicht ausgeatmet werden können. Sie entstehen bei der Zersetzung von schwefel- und phosphorhaltigen Verbindungen. Schwefel kommt zumeist in den Aminosäuren Methionin und Cystein vor, darum befindet er sich vor allem in eiweißhaltigen Lebensmitteln. Der Anteil ist in Fleisch, Fisch und Käse etwas höher als in Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen. Darüber hinaus findet sich Schwefel als möglicher Zusatzstoff in Wein, Nüssen und Kartoffelprodukten. Phosphor kommt von Natur aus in vielen Lebensmitteln vor und ist beispielsweise als Zusatzstoff in Cola-Getränken, Schmelzkäse oder Fleisch- und Wurstwaren enthalten.

Die Forscher Remer und Manz, haben eine wissenschaftliche Einschätzung darüber verfasst, welche Lebensmittel uns übersäuern und welche nicht. In ihrer Berechnung treffen sie Aussagen darüber wie viel Säure von den Nieren – abhängig vom jeweiligen konsumierten Lebensmittel – ausgeschieden werden müssen. Daraus ergibt sich der sogenannte PRAL-Wert. PRAL ist die Abkürzung für Potenzial Renal Acid Load und ist maßgeblich für die potenzielle Säurelast für die Nieren entscheidend. Wie bereits erwähnt, spielen die Nieren eine große Rolle bei dem Säuregehalt im Körper. Da sie für die Ausscheidung der Säure sorgen muss, die nicht über die Lungen ausgeatmet werden konnte.

Diese werden vor allem beim Abbau von Proteinen gebildet. Basische Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Kräuter, enthalten hauptsächlich basenbildende Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

Basische Lebensmittel sind reich an Mineralien. Mineralstoffreiche pflanzliche Lebensmittel sind eiweißarm und wirken besonders basisch. Pflanzliche Lebensmittel liefern unter anderem auch viele wichtige Vitamine, die für unseren Energiehaushalt und unsere Körperfunktionen unerlässlich sind. Aber auch Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat hat eine stark basenbildende, ausgleichende Wirkung. Eine Portion Fleisch (z. B. 200 g Putenfleisch) kann mit 500 g Mischgemüse ausgeglichen werden.

Heutzutage ist der Verzehr von tierischen Produkten wie Fleisch und Milcherzeugnissen, der Konsum industriell verarbeiteter Lebensmittel wie Fast Food und der Überfluss an Verzehr enorm hoch. Unser Stoffwechsel funktioniert jedoch noch immer wie in der Steinzeit. Der Körper benötigt für eine gesunde Funktionsweise hauptsächlich basische Lebensmittel, wie Kräuter, Beeren, Früchte, Nüsse, Samen und nur selten Fleisch. Das liegt an der Natur des Menschen, des Sammeln und Jagens. Auf den plötzlichen Verzehr von großen Mengen saurer Lebensmittel sind wir Menschen nicht vorbereitet und haben Schwierigkeiten, diesen plötzlichen Ernährungsstil, der besonders in der westlichen Weltkultur vorherrscht, zu adaptieren.

Wenn du dich wieder auf den ursprünglichen Verzehr bekömmlicher Lebensmittel zurückbesinnen möchtest, ist die basische Ernährung essenziell notwendig. Aber wie funktioniert eine basische Ernährung und welche Lebensmittel sind basisch, sauer oder neutral und in welchem Verhältnis können sie verzehrt werden?

Zu den basischen Lebensmitteln gehören Lebensmittel, die Bildung von Basen im Körper aktivieren oder dein Körper mit basischen Mineralien versorgen. Deshalb werden sie auch als "alkalisierende" Lebensmittel bezeichnet.

Alle Gemüsesorten und Früchte, Kräuter, Pilze, Sprossen und die meisten Nüsse, fallen in die Kategorie der basischen Lebensmittel. Es gibt jedoch auch Unterschiede im Alkaligehalt von Obst und Gemüse. Basische Lebensmittel werden in zwei Kategorien eingeteilt: stark basische Lebensmittel und mittel bis schwach basische Lebensmittel. Stark basisch wirken zum Beispiel Spinat, Karotten, Sellerie, dunkle Blattsalate wie Rucola, grüne Bohnen, Blumenkohl, Wirsing, frische Erbsen, Tomaten, Gurken, Rote Bete, weiße Bohnen und Bananen.

Die meisten Früchte hingegen sind schwach bis mäßig alkalisch. Saure oder säurebildende Lebensmittel sollten im Rahmen einer basischen Ernährung weitestgehend vermieden und nur in sehr geringen Mengen konsumiert werden.

Basenbildende Lebensmittel:

Obst

Äpfel	Ananas	Aprikosen
Bananen	Birnen	Clementinen
Frische Datteln	Erdbeeren	Feigen
Heidelbeeren	Himbeeren	Kirschen
Kiwi	Limetten	Mandarinen
Mangos	Melonen	Mirabellen
Orangen	Pampelmusen	Papayas
Pfirsiche	Pflaumen	Quitten
Stachelbeeren	Sternfrüchte	Trockenfrüchte
Weintrauben	Zitronen	Zwetschgen

Gemüse

Artischocken	Auberginen	Blattsalate
Blumenkohl	Brechbohnen	Brokkoli
Frische Erbsen	Gurken	Grünkohl
Karotten	Kartoffeln	Kohlrabi
Kürbis	Mangold	Paprika
Pastinaken	Radieschen	Rosenkohl
Rote Rüben	Rotkohl	Sellerie
Spargel	Spinat	Süßkartoffel
Tomaten	Weißer Bohnen	Wirsing

Pilze, Gewürze, Kräuter, Sprossen und Keime

Pfifferlinge	Muskatnuss	Brokkolisprossen
Austernpilze	Nelken	Bockshornklee
Shiitake	Chilischoten	Radieschen-sprossen
Champignons	Oregano	Steinpilz
Dill	Morchel	Petersilie
Trüffel	Pfeffer	Pfefferminze
Rosmarin	Salbei	Schnittlauch
Koriander	Thymian	Ingwer
Vanille		

Basische Getränke

Stilles Wasser	ungesüßte Kräuter- und Früchtetees	Wasser mit Zitronensaft oder Apfelessig
Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz	Früchte Smoothies ohne Milch- oder Zuckerzusatz	

Säurebildende Lebensmittel:

Tierische Produkte

Tierisches Eiweiß	
Schwein, Kalb, Rind, Hühnchen, Austern, Leber, Organfleisch	Eier
Milchprodukte	Fisch Süßwasserfisch
Hartkäse, Quark, Sahne, homogenisierte Milch	Meeresfisch

Getränke

Alkohol Limonade Kaffee

Süßes

Kuchen Torten Weißmehl
Süße Teilchen Eis Bonbons

Neutral sind natürliche Fette, Stärke und Zucker. Neutrale Lebensmittel sind zwar nicht basisch, gehören aber zu den guten Säurebildern. Auch neutrale Lebensmittel sollten auf deinem Speiseplan stehen, da sie wichtige Nährstofflieferanten sind.

Neutrale Lebensmittel:

Öle

Alle kaltgepressten Öle: Olivenöl Walnussöl
Kürbiskernöl Leinöl Rapsöl

Getreide und Hülsenfrüchte

Produkte aus Vollkorngetreide Vollkornreis Buchweizen
Haferflocken Linsen Erbsen
Kichererbsen Lupinen Sojabohnen

Weitere neutrale Lebensmittel

Mandeln Tee Kakao
Maisstärke Schmalz Margarine
Molke Pils Gelatine

Was sind mögliche Symptome und Krankheitsbilder bei einer Gewebeübersäuerung?

Eine Übersäuerung kann eine Vielzahl von Symptomen auslösen, doch sind diese nicht sehr spezifisch. Zu diesen Symptomen gehören Müdigkeit und „schwache Nerven“, wiederholte Infektionen der oberen Atemwege oder der Blase, sowie Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe und Kopfschmerzen. Manche Patienten beobachten an sich ein verändertes Hautbild, brüchige Haare und Nägel oder geschwächtes Bindegewebe.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein zu saures Milieu die Demineralisierung besonders Osteoporose, Muskelschwund und einige Arten von Nierensteinen fördern kann. Zudem gibt es Lebensumstände und Lebensstile bei denen Experten davon ausgehen, dass sie den Säure-Basen-Haushalt im Sinne einer Übersäuerung beeinflussen. Dazu gehören Bewegungsmangel, Nikotinkonsum, Einnahme bestimmter Medikamente, Stress, Alkoholkonsum und unzureichende Flüssigkeitszufuhr.

Oft wird eine Übersäuerung begleitet von:

- Abgeschlagenheit
- schlechtem Atem
- schlechter Verdauung
- Ungleichgewicht der Darmflora
- dunkler Urin mit starkem Geruch
- Muskelschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Hautprobleme (Ekzeme und Schuppenflechte)
- übermäßiges Schwitzen
- Krämpfe
- verschiedene Pilzinfektionen
- Migräne
- Müdigkeit
- Unausgeglichenheit
- Nervosität