

# Basenernährung

## Richtschnur Lebensmittelpyramide

Kaum jemand, der nicht unterschwellig sauer ist. Wie der Säure-Basen-Haushalt ins Lot gebracht wird, verrät die Apothekerin und Vitalstoff-expertin Verena Boltshauser

Jürg Lendenmann



nen. Wichtig ist, in welche kleinsten Bestandteile die Nahrung bei der Verdauung nach der Passage durch die Leber zerlegt wird. «Beim Fleisch sind die kleinsten Einheiten Aminosäuren. Je nach Art und Menge einer Aminosäure wird der Säure-Basen-Haushalt stärker oder schwächer belastet.»

### Fleisch? Ja, aber ...

Tierische Eiweisse sind zwar unsere Haupt-Säurelieferanten. Beim Thema Säure-Basen-Haushalt sei es aber wichtig, den menschlichen Stoffwechsel in seiner Ganzheit zu betrachten: «Der Säure-Basen-Haushalt funktioniert nur, wenn der Körperstoffwechsel funktioniert. Und dazu braucht es nicht nur säure- wie basenbildende Nahrungsmittel, sondern auch Vitalstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Fettsäuren in genügender und ausgewogener Menge.»

Im Hinblick auf einen optimalen Säure-Basen-Haushalt sei es daher unklug, die tierischen Eiweisse einfach wegzulassen, wie dies die sogenannten «Pudding-Vegetarier» praktizierten. «Dadurch fehlen ihnen gewisse Aminosäuren und Vitalstoffe». Klüger sei es, einen übermässigen Fleischkonsum zu reduzieren und dafür mehr Wert auf die Qualität zu legen, also Fleisch aus Wild- oder Weidewirtschaft oder Bio-Fleisch zu essen.



Bild: Jürg Lendenmann

**Verena Boltshauser, eidg. dipl. Apothekerin**, gibt neben ihren Tätigkeiten in der Altstadt Apotheke in Winterthur und als fachtechnische Leiterin bei MEDA Pharma GmbH Schweiz seit 2001 spezifische Weiterbildungen in Vitalstofftherapie für Fachpersonen.

«Heute sind fast alle Menschen der Wohlstandsgesellschaft übersäuert – zumindest unterschwellig», hält die Vitalstoffspezialistin Verena Boltshauser fest. «Eine Übersäuerung wird meist schon am Familientisch beim Essen an die Kinder übergeben.»

Zwar verfügt der Körper über viele Strategien, mit Übersäuerungen fertig zu werden, doch langfristig machen sich Störungen des Säure-Basen-Haushalts bemerkbar. Die Symptome einer Übersäuerung können vielfältig sein und reichen von Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Verdauungsproblemen über Erkrankungen des rheumati-

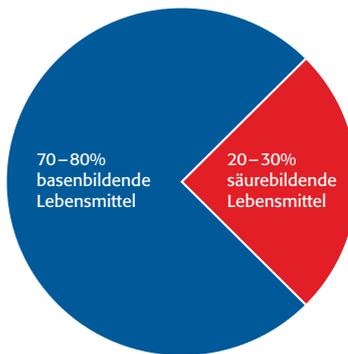
schen Formenkreis (Gelenkschmerzen, Arthritis) und Osteoporose bis hin zu Problemen mit dem Immunsystem.

### Übersäuert: Reich und Arm

«Übersäuert waren früher vor allem die Reichen, die sich viel Fleisch leisten konnten», erzählt die Apothekerin. Das Beispiel Fleisch illustriert zudem gut: Es ist nicht massgebend, ob ein Lebensmittel, das eine Übersäuerung hervorruft, sauer schmeckt. Sowohl Zitronen- wie Essigsäure werden bei der Verdauung in Basen – Puffersubstanzen wie Carbonate, Phosphate und Zitate – umgewandelt, die Säuren neutralisieren kön-



#### Optimale Ernährung



Für einen optimalen Säure-Basen-Haushalt sollten 20–30% Säurebildner und 70–80% Basenbildner mit der Nahrung aufgenommen werden. Siehe Lebensmittelpyramide Seite 32 und PRAL-Tabelle Seite 33.

#### Alter als Herausforderung

Auch im Alter wird Fleisch oft vom Menüplan gestrichen: Zum einen können viele ältere Menschen Fleisch nicht mehr richtig kauen, zum andern schmeckt es ihnen nicht mehr. Dabei wäre Fleisch auch wegen seiner hohen Nährstoffdichte wichtig.

«Mangelernährung ist der häufigste Erkrankungsgrund im Alter», hält Boltshauer fest. Dies habe mit dem Stoffwechsel an sich zu tun: Je älter er wird, desto schlechter funktioniert er und kann auch Störungen wie Übersäuerung weniger schnell ausgleichen. Darüber hinaus verändert sich mit zunehmendem Alter die Körperzusammensetzung, und es wird

weniger Energie verbraucht. All dies stellt andere und hohe Anforderungen an die Ernährung.

#### Bewegung in Massen und mit Freude

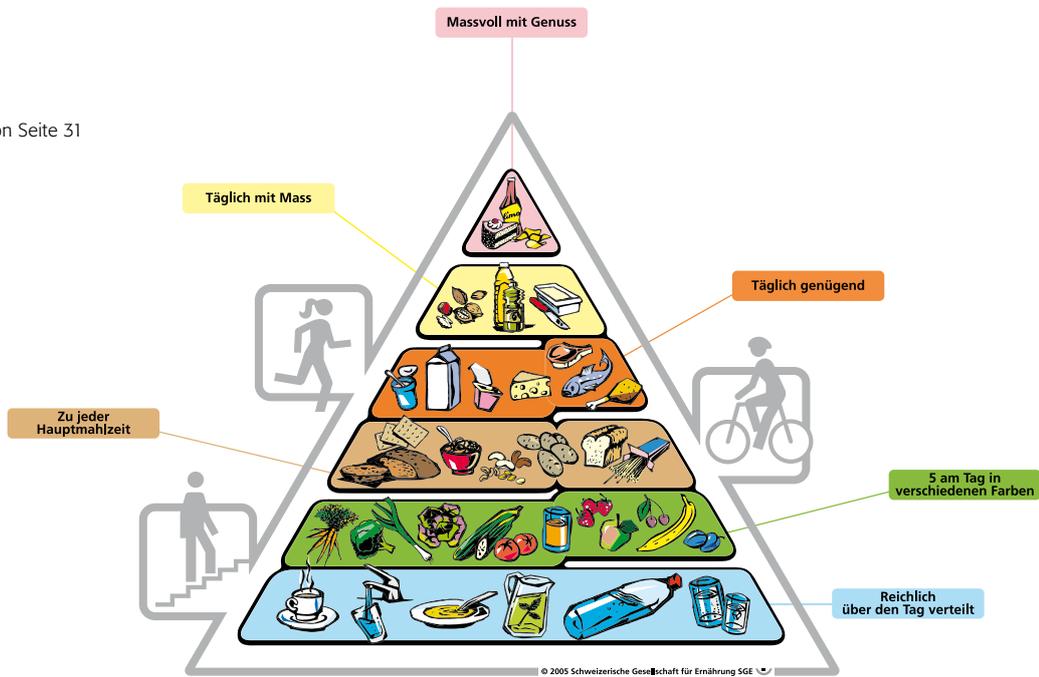
Auch genügend Bewegung ist für ein optimales Säure-Basen-Gleichgewicht entscheidend – unabhängig vom Lebensalter. Denn durch Bewegung wird der Stoffwechsel angekurbelt, der Kreislauf angeregt; so kann mehr Sauerstoff aufgenommen und Säuren in Form von CO<sub>2</sub> abgeatmet werden.

Allerdings fördert zu viel Bewegung eine Übersäuerung: Steht dem Muskel zu wenig Sauerstoff für die Energiege-

winnung zur Verfügung, wird Glucose nicht mehr zu CO<sub>2</sub> und Wasser abgebaut, sondern zu Milchsäure. Diese Säure führt im Muskel zu pH-Veränderungen; fällt zu viel Milchsäure aufs Mal an, wird das System überlastet.

«Nicht nur bei Ausdauersportlern, auch bei Breitensportlern können massive Übersäuerungen auftreten», warnt Boltshauer. Auf die Frage, woran eine Sport treibende Person merke, dass sie übersäuert sei, antwortet die Apothekerin: «Bei Mängeln spürt ein Sportler es an einem Einbruch der Leistung, trotz

Fortsetzung auf Seite 32



Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

des Trainings: Er braucht für eine bestimmte Leistung mehr Zeit, oder ihm fehlt es einfach an Energie. Auch lang anhaltender Muskelkater ist ein Anzeichen. Die entscheidende Frage ist: «Wie finde ich das richtige Mass – eine Sportart, die mir auch Freude bereitet?» Denn Freude spielt auch eine Rolle beim Säure-Basen-Haushalt; nicht von ungefähr sagt man, jemand sei «sauer» geworden.

### Wie ernähre ich mich basenbetont?

Als nicht optimal erachtet die Vitalstoffspezialistin, sich mithilfe einer Tabelle zu ernähren, die zeigt, welche Nahrungsmittel wie stark säure- oder basenbildend seien. Denn ein Lebensmittel könne je nach Autor anders eingeteilt sein. Noch am verlässlichsten sei die Einteilung nach PRAL-Werten, die aussagten, welchen Effekt ein Lebensmittel bezüglich Säure-Basen-Haushalt auf die Niere hat. Als Beispiel, wie irreführend die Angaben in verschiedenen Tabellen sind, nennt die Fachfrau den weissen Zucker: «Zucker ist weder säure- noch basenbildend, sondern verhält sich neutral im Stoffwechsel. Aber Haushaltszucker liefert keinerlei Vitalstoffe, die für die Verstoffwechslung nötig wären.»

Ebenso seien Vollkorn-Produkte, obgleich laut PRAL-Tabelle stärker säurebildend, aus dem gleichen Grund raffinierten Lebensmitteln aus Weissmehl vorzuziehen: Zwar enthält das volle Korn säurebildendes Eiweiss; auf der anderen Seite liefert es aber auch für den Stoffwechsel wichtige B-Vitamine und andere Vitalstoffe.

Um sich klug zu ernähren, rät die Spezialistin, dürfe man nicht nur auf die PRAL-Werte fixiert sein, sondern brauche eine ganzheitlichere Sichtweise.

### Empfehlung Lebensmittelpyramide

Für Verena Boltshauser sind die Eintragungen in einer Tabelle denn auch nur eine grobe Richtschnur dafür, «von welchen Lebensmitteln ich mehr, von welchen ich weniger zuführen soll.» Für viel praktikabler hält sie, den allgemeinen Ernährungsrichtlinien zu folgen, die im Bild der Lebensmittelpyramide (siehe Grafik oben) zusammengefasst sind: «Halten wir uns an diese Ernährungsempfehlung, ist unser Säure-Basen-Gleichgewicht intakt. Dann braucht es keine Tabellen und Kochbücher; zudem steht einem die ganze Vielfalt offen.» «Basenbildend», erklärt Boltshauser, «sind vor allem Früchte, Gemüse und Salat.» Also jene Nahrungsmittel, die nach der Lebensmittelpyramide am häufigsten gegessen werden sollten. Wichtig zu wissen: Der Körper ist auf die Zufuhr von basenbildenden Substanzen mit der Nahrung angewiesen, da er ohne diese sein Säure-Basen-Gleichgewicht nicht wirksam regulieren kann.

### Nahrung ist mehr als Biochemie

Wie wir uns gesund ernähren sollten, wissen die meisten. Dies hat eine vom Bundesamt für Gesundheit durchgeführte Umfrage gezeigt. Nur handeln die wenigsten danach. Boltshauser: «Essen ist nicht nur Ernährung, sondern hat viel mit der Psyche zu tun, mit Ideen, mit Belohnung. Hier Veränderungen vorzunehmen, ist enorm schwierig. Das wissen

alle, die es schon versucht haben. Denn das Umstellen auf eine basenbetonte Ernährung nach den Richtlinien der Lebensmittelpyramide ist das eine, langfristig dabei zu bleiben, das andere.» Wichtig bei einer Umstellung sei auch die Ausgewogenheit: «Esse ich immer das Gleiche, nehme ich immer die gleichen Schadstoffe auf. Logischerweise sollte man beim Einkaufen bei den Gestellen mit Gemüse, Obst und Früchten auf der einen Seite beginnen und auf der anderen Seite aufhören, und dann wieder von vorne beginnen.»

Die Umstellung auf eine basenüberschüssige Ernährungsweise dankt der Körper oft mit erwünschten Nebenwirkungen: überflüssige Pfunde schmelzen weg, Migräneanfälle werden seltener, eine Couperose kann sich zurückbilden. «Mit der Umstellung hin zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung wird auch die Art, wie die Verdauung abläuft verändert», schildert die Vitalstoffspezialistin. «Und mit dieser Veränderung verändern sich auch die Gelüste: Man hat plötzlich mehr Lust auf das, was einem gut tut. Hält man lange genug durch, ist die gesunde Ernährung kein Problem mehr.» Es gäbe auch nichts, was man nicht mehr essen dürfe. «Eine süsse Belohnung darf noch immer sein, aber nicht mehr ständig am Tag wie früher.»