



Gesund genießen

Der Einfluss der Ernährung auf den Säure- Basen-Haushalt

Was gehört zu einem guten, bedarfsgerechten Essen, damit es mir gut geht? Diese Frage stand im Mittelpunkt des Vortrags, den die Diplom Oecotrophologin Susanne Schwarz in der vergangenen Woche bei den Mutlanger „Freunden der Naturheilkunde“ hielt. Sie ist als Ernährungsberaterin bei der AOK tätig und damit eine ausgezeichnete Fachfrau für alle Fragen, die mit gesunder Ernährung zu tun haben.

Schlechte Essgewohnheiten werden von unserem Körper lange Zeit toleriert. Er ist über die Puffersysteme Niere, Leber und Lunge in der Lage zu hohen Säuregehalt zu regulieren und auszuscheiden. Oft kommt es erst nach vielen Jahren zu Beschwerden wenn diese Systeme erschöpft sind. Auch Krankheiten, wie Diabetes, Durchfälle und eingeschränkte Nierentätigkeit oder das Fasten können zu einer Übersäuerung im Körper führen. Wie es um den Säure-Basen- Gehalt in unserem Körper bestellt ist und wie gut der Puffer (noch) funktioniert, lässt sich im Blut eindeutig nachweisen. Die Messgröße für den Säure-Basen-Haushalt ist der Blut-pH-Wert. Einen ersten Anhalt, ob der Körper womöglich übersäuert ist, kann man durch Messung des Urin-pH-Wertes bekommen.

Wie sieht nun eine ausgewogene Ernährung aus?

Im Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) werden die Lebensmittel in sieben Gruppen eingeteilt. Wer täglich aus jeder Gruppe Lebensmittel isst und dabei das vielseitige Angebot nutzt, erhält alle lebensnotwendigen Nährstoffe.

Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln sind zusammen mit Gemüse und Obst die wichtigsten Grundnahrungsmittel. Vollkornprodukte liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Dasselbe gilt natürlich für Obst und Gemüse, hier stehen die sekundären Schutzstoffe im Vordergrund. Allein im Weißkohl stecken 700 dieser Fitmacher, mehr als jede Nahrungsergänzungspille liefern kann. Für die Wirksamkeit dieser Schutzstoffe ist immer auch ihr Zusammenspiel verantwortlich. Auch das kann keine Pille nachmachen. Die DGE empfiehlt deshalb fünfmal am Tag Obst und Gemüse zu essen, das entspricht etwa 600g oder 2 Stück Obst und 3 Portionen Gemüse.

An vierter Stelle des Ernährungskreises stehen Milch und Milchprodukte. Sie liefern Calcium für die Knochen und Zähne und wertvolles Eiweiß. Fisch, Fleisch, Wurst und Eier sollten nur maximal zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Neben Eiweiß, Eisen und B-Vitaminen liefern Fleisch und Wurst leider auch viel Cholesterin, Fette, Salz und Purine (die „sauer machen“).

Mengenmäßig an letzter Stelle liegen die Fette und Öle. Etwa 60 bis 70 Gramm Fett pro Tag sind genug. Die meisten Menschen essen jedoch etwa ein Drittel mehr. Die Folgen sind nicht nur



Freundeskreis Naturheilkunde

Übergewicht. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, sowie Bandscheiben- und Gelenkschäden hängen ebenfalls damit zusammen. Deshalb: auf die Fettmenge achten und pflanzliche, hochwertige Öle bevorzugen!

Weitere Tipps der Ernährungsberaterin waren: Zucker und Salz in Maßen verwenden, es tritt schnell eine Gewöhnung ein. Ausreichend trinken, mindestens 1,5 Liter täglich. Speisen schonend zubereiten, d.h. kurz bei niederen Temperaturen, mit wenig Wasser und Fett. Sich Zeit nehmen und das Essen genießen, keine Ablenkung beim Essen wie z.B. durch den Fernseher. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

Zu einer gesunden Lebensweise gehören eine ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung und Sport und die Entspannung. Denn auch Stress macht sauer!

Mit dem Hinweis „Es ist verboten sich etwas zu verbieten; das richtige Maß ist entscheidend.“ beendete Susanne Schwarz einen sehr interessanten und höchst informativen Abend.