

Liebe Kundin, lieber Kunde,

in der Alternativmedizin wird eine basenreiche Kost als Schutz vor Übersäuerung des Organismus empfohlen. Eine chronische Übersäuerung wird als Risikofaktor für die Entstehung von Zivilisationskrankheiten gesehen.

Welche Nahrungsmittel Sie bei dieser basenbetonten Ernährung bevorzugen beziehungsweise besser meiden sollten, haben wir Ihnen hier zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

Säure-Basen-Haushalt in Balance?

Ausgehend von der Annahme, dass eine heutzutage übliche gemischte Kost zu viele säurebildende Nahrungsbestandteile enthält, die im Körper zu einem gesundheitsschädigenden Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt führen, wird von Vertretern der basischen Ernährungsform empfohlen, diese Säurebildner zu meiden und vermehrt basenbildende Lebensmittel zu verzehren. So soll vielen Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden, auch Heilung wird in Aussicht gestellt. Basenbildende pflanzliche Nahrungsmittel mit hohem Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kartoffeln, Gemüse und Obst stehen somit im Vordergrund dieser Ernährungsweise, sie sollten circa zwei Drittel der Kost ausmachen. Stark säurebildende, meist tierische Proteinlieferanten wie Fleisch und stark verarbeitete, raffinierte Produkte sollten möglichst wenig verzehrt werden.

Basen- und Säurebildner

Zu den zu bevorzugenden basenbildenden Lebensmitteln zählen insbesondere pflanzliche Produkte mit basisch wirkenden Mineralstoffen und Spurenelementen. Gemüse, Kartoffeln, Früchte, Blattsalate, Trockenobst sind hier bevorzugt zu nennen. Bei den Gemüsesorten sind beispielsweise Spinat, junge Karotten, Fenchel, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Feldsalat, Löwenzahn, Linsen oder Tomaten gute Basenbildner. Beim Obst sind insbesondere schwarze Johannisbeeren, reife Bananen, Kiwi, Birnen, Äpfel, Orangen sowie Trockenfrüchte wie Rosinen und Feigen positiv hervorzuheben.

Als säurebildend gelten einerseits industriell stark verarbeitete Lebensmittel wie Zucker und Süßigkeiten, Weißmehlerzeugnisse, Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe sowie andererseits tierische Eiweißträger wie Fleisch, Schinken, Wurst, Käse, Fisch und Eier. Alkohol, Kaffee und schwarzer oder grüner Tee sollen ebenfalls die Säurebildung fördern und sind bei einer basenreichen Ernährung nicht erwünscht.

Im Prinzip ist also eine ausgewogene, frisch zubereitete vegetarische Ernährung optimal für die basenüberschüssige Ernährung. Essen Sie unbedingt einen Teil des Gemüses als Rohkost, ersetzen Sie Brot so oft wie möglich durch Kartoffeln, meiden Sie mit Fabrikzucker hergestellte Nahrungsmittel, verzichten Sie auf Tiefkühl- oder Fertigprodukte und auf industriell stark be- oder verarbeitete Lebensmittel. Darüber hinaus sollten Sie im Rahmen einer basenreichen Kost insbesondere stark eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder Quark auf Ihrem Speiseplan reduzieren oder sogar besser streichen.

Auch das ist wichtig

Überschüssige Säuren können zum Teil über den Urin ausgeschieden werden, dazu müssen Sie jedoch reichlich trinken – mindestens 1,5 bis zwei Liter Mineral- oder Leitungswasser, frisch gepresste Säfte von basenreichem Obst und Gemüse oder ungesüßter Kräuter- und Früchtetee pro Tag sollten es unter normalen Umständen sein, bei erhöhtem Flüssigkeitsbedarf beispielsweise durch starke körperliche Arbeit, Sport oder Hitze darf es auch mehr sein.



Foto: ansonsaw – iStockphoto.com

Eine basenreiche Kost beinhaltet vor allem viel Obst und Gemüse.

Regelmäßige Bewegung und Sport unterstützen ebenfalls einen gesundheitsförderlichen Lebensstil, denn überschüssige Säuren werden auch über Schweiß und Lunge abgegeben.

Apothekenstempel