

Manuela Wöss, MA

Zucker: Was hat Zuckerkonsum mit unserem Säure-Basen-Haushalt zu tun?

Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen in unserem Körper ist immens wichtig. Gemessen wird der **pH-Wert** auf einer Skala von 1-14. Der Wert 7 ist neutral, darunter spricht man von einem sauren Milieu, darüber von einem basischen. Unser Blut ist leicht basisch und der Körper setzt alles daran, das Blut auf diesem Wert von 7,35 bis 7,45 zu halten. Dazu braucht er Mineralstoffe, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen. Nehmen wir zu wenig Mineralstoffe zu uns, bedient sich der Körper irgendwann am eigenen Mineralstofflager, den Knochen. Wie ungünstig das ist, liegt auf der Hand.

Der pH-Wert in unserem Körper ist nicht in jedem Bereich gleich. So sollten Blut und Gewebe leicht basisch sein, der Dickdarm geringfügig sauer, der Harn neutral bis leicht sauer, der Speichel verändert sich je nach Nahrung am meisten. Darum ist ein ermittelter pH-Wert über den Speicheltest auch am wenigsten aussagekräftig. Am häufigsten wird der pH-Wert über den Harn ermittelt und man kann so Rückschlüsse auf Vorgänge im Körperstoffwechsel ziehen. Am verlässlichsten sind allerdings Testergebnisse des Blutes.

Basische und neutrale Nahrungsmittel sind vor allem Gemüse, reifes Obst, Vollkornprodukte, pflanzliches Eiweiß, Nüsse und hochwertige Öle und erstaunlicherweise die Zitrone. Denn sauer schmeckendes ist nicht gleich säurebildend.

Säurebildende Nahrungsmittel sind Fleisch, weißes Mehl, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol und vor allem auch der Stoff, der so gar nicht sauer schmeckt, der **Zucker**. Vielleicht haben sie es selbst ja schon erlebt. Eine üppig süße Torte, dazu vielleicht noch ein Kaffee und der Magen ist übersäuert. Nicht zu unterschätzen sind auch die säurebildende Wirkung von Zigaretten und Stress. Denn Stress und Ärger machen sauer.

Moderne Zivilisationskost sorgt durch Eiweißüberschuss und Mineralstoffmangel für eine Entmineralisierung des Körpers. Hierbei geht es in erster Linie um tierisches Eiweiß, dessen kleinste Bestandteile, die Aminosäuren, beim Abbau unter Bildung von Säuren verstoffwechselt werden. Ebenso verhält es sich mit phosphathaltigen Verbindungen in industriell hergestellter Nahrung. Um Säuren zu neutralisieren und das Gleichgewicht zu halten, braucht unser Körper ca. 20-mal so viele basische Bausteine.

Manuela Wöss, MA

Ein übersäuerter Körper ist nicht nur anfälliger für Keime, die in einem sauren Milieu besser gedeihen, sondern auch für diverse Befindlichkeitsstörungen und begünstigt unterschiedlichste Erkrankungen. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend basischen Lebensmitteln und eventuell eine zusätzliche Ergänzung mit hochwertigen Mineralstoffen und Spurenelementen sind der beste Garant, nicht in die Übersäuerungsfalle zu tappen.