

sauer zu sein

sich dann an die roten Blutkörperchen und wird über den Gasaustausch in der Lunge abgeatmet. „Die Hauptsäure wird über die Lunge abgearbeitet“, erklärt Druml. „Nur die nicht-abatembare Säure wird über die Niere ausgeschieden.“ Bei Gesunden führt eine erhöhte Säurezufuhr auch nicht zu einer „Belastung“ von Nieren oder Lunge, denn die Ausscheidung und Abatmung sei deren Aufgabe.

Anders verhält sich das beim kranken Organismus: „Bei Störungen der Nierenfunktion und insbesondere beim chronischen Nierenversagen ist die Ausscheidung von Säuren über die Niere gestört, es kommt zu einer Ansäuerung“, erläutert Druml. „Diese Azidose geht mit schwerwiegenden Komplikationen einher: Blutarmut, Muskelabbau, Knochenverlust und vielem mehr. Sie wird durch eine Blutgasanalyse diagnostiziert und muss durch eine geeignete Diät und Therapie mit Medikamenten bzw. Blutwäsche (Hämodialyse) behandelt werden.“

Prinzipiell braucht der Körper aber Sä-

uren: So hat die Haut einen Säureschutzmantel und die Magensäure ist mit einem pH-Wert von 1 bis 1,5 so potent, dass sie laut Druml sogar eine verschluckte Eisenschraube auflösen kann. Der Mensch könne mit einer Alkalose – also dem Anstieg des pH-Wertes in den basischen Bereich (z. B. durch Hyperventilation oder Erbrechen) – sogar „wesentlich schlechter umgehen“ als mit zu viel Säure, sagt Druml.

Fünf Portionen Obst und Gemüse

Mit dem Konzept von guten Basen und bösen Säuren hat auch die Fügener Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin Christine Binder-Mendl wenig Freude. „Das Problem ist, dass Säure-Basen-Diäten für gesunde Menschen angeboten werden.“ Sinnvoll seien sie aber nur bei Nierenproblemen. Vielfach steckt dahinter beim Anwender eine falsche Vorstellung, dass basische Nahrung auch im Körper automatisch basisch wirkt – oder dass man „durch das Essen von Proteinen Muskelmasse aufbaut“. Alle Nahrungsmittel werden aber „im Körper in ihre kleinsten

Bestandteile zerlegt“, um daraus das zu bilden, was gebraucht wird. „Im Grunde sind basisch angebotene Nahrungsmittel genau das, was wir in der gesunden Ernährung vorgeben: die fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag“, betont Binder-Mendl. „Eine gesunde Ernährung mit einer gemischten Vollkost, die auch Obst und Gemüse beinhaltet, ist wesentlich wichtiger als unsinnige Supplemente“, betont auch Druml. (Elke Ruß) ||

Sauer auf der Zunge, basisch im Körper: Zitronen

Foto: iStock



IM WEB

<http://go.tt.com/bmg-tipps>

Ernährungsempfehlungen des Gesundheitsministeriums.