

27. Oktober 2021

## RADIOBEITRAG als Text

### Übersäuerung? Säure-Basen-Haushalt

#### Anmoderation:

Müde und erschöpft? Konzentrationsprobleme? Die Gelenke tun weh? Könnte das etwa an einer versteckten Übersäuerung des Körpers liegen. Was ist dran an der Theorie der Übersäuerung und was hat es mit dem Säure-Basen-Haushalt auf sich? Darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Karolin Wagner informiert. Sie ist Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin bei der AOK.

Länge: 2.00 Minuten

---

#### Karolin Wagner:

**Eine Übersäuerung ist ein krankhaft niedriger pH-Wert des Blutes. Betroffen sind in der Regel nur Menschen, die aufgrund einer Erkrankung Probleme mit dem Stoffwechsel haben – zum Beispiel bei einer chronischen Niereninsuffizienz oder Diabetes oder bei Lungenerkrankungen wie Asthma. Nur im Fall solcher Erkrankungen können – unter ärztlicher Aufsicht natürlich – spezielle Basenpulver oder -tabletten in Frage kommen. Ein gesunder Körper kann gut mit säurebildenden Lebensmitteln umgehen, dann sind spezielle Ernährungsformen oder Nahrungsergänzungsmittel unnötig.**

**Text:** erklärt Karolin Wagner, Ernährungsberaterin bei der AOK. Die Theorie der Übersäuerung auch bei gesunden Menschen geht auf alternative Ernährungslehren zurück und ist etwa 100 Jahre alt.

**Karolin Wagner:**

**Die Theorie der Übersäuerung entspricht aber nicht ganz dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Dabei geht es darum, dass die Balance des Säure-Basen-Haushalts aus dem Gleichgewicht geraten würde, wenn ein Mensch zu viele säurebildende Lebensmittel konsumiert – zum Beispiel viel Fleisch, Fertiggerichte, Reis oder auch Vollkorngetreide. Ein sogenanntes Basenfasten soll den Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance bringen – da werden dann für einige Zeit nur basische Lebensmittel wie Obst und Gemüse gegessen.**

**Text:** Wichtig ist das Gleichgewicht. Bei gesunden Menschen geht daher es daher um eine ausgewogene Ernährung.

**Karolin Wagner:**

**Ich empfehle drei bunte abwechslungsreiche Mahlzeiten am Tag mit Kohlenhydraten in moderater Menge und am besten als Vollkornvariante oder bei Brot eines aus Sauerteig. Ab und an hochwertige naturbelassene tierische Produkte, allerdings nicht als Wurst, und dabei immer mehrere Portionen Gemüse und möglichst zuckerarmes Obst, gute Fette und Öle – wie kaltgepresstes Olivenöl – sollte man nicht vergessen. Das gilt als vollwertige Ernährung. Auf säurebildende Lebensmittel gänzlich zu verzichten, ist für gesunde Menschen nicht notwendig. Im Gegenteil, denn auch diese Produkte liefern wichtige Nährstoffe. Eine ausgewogene Kombination von säure- und basenbildenden Lebensmitteln ist daher sinnvoll.**