

Säure-Basen System

Mehr zu unserem Puffersystem im Körper...

Natürliches Puffersystem

Unser Körper ist pH-stabil, denn er kann sich dank zahlreicher Puffersysteme immer wieder selbst von einem Säure-Overload befreien. Lunge und Niere sind unsere grössten zwei Puffersysteme.

Ungünstige Umwelteinflüsse

Unsere moderne Lebensweise führt allerdings zu einer immer stärkeren Säurebelastung. Kommen Faktoren wie Schlafmangel, Stress, zu wenig Wasser und einseitige Ernährung hinzu, wird aus der einmaligen Übersäuerung bald ein chronischer Zustand. Dies belastet Lunge, Niere und Knochen. Angesehene Mediziner gehen sogar davon aus, dass die in den westlichen Ländern stark zunehmende Osteoporose Folge einer zu hohen Säurebelastung sein kann (Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung).

Basische Ernährung

Im Prinzip ist es ganz einfach, basenreich zu essen. Eiweissreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Eier, Käse, Fisch und Getreide liefern einen Säureüberschuss.

Gemüse, Salat und Obst können dank der Basen den Säureüberschuss kompensieren. Verboten ist nichts, lediglich die Mengen müssen im richtigen Verhältnis zueinander stehen.

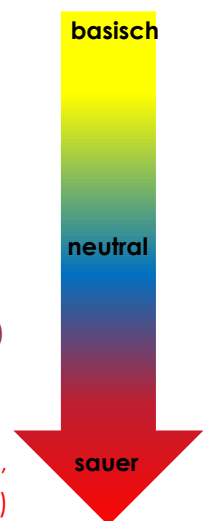
Tellerverhältnis 80 / 20

Wir sollten innerhalb einer Mahlzeit deshalb mehr basische als saure Lebensmittel essen.

☛ **Faustregel:** Die vierfache Menge (80% des Tellers) Gemüse oder Salat im Verhältnis zur Menge Steak oder Getreide (20% des Tellers) essen.

Lebensmittel

Trockenobst
Kräuter, Gewürze
Gemüse, Salate, Pilze
Kartoffeln
Obst
Kidney-Bohnen
Öle, Rahm, Milch, Tofu
Getreide (Reis, Nudeln, Brot)
Linsen, Kicher-, Erbsen
Fleisch & Fisch
Käse (je gereifter, desto saurer, weil Milcheiweiss konzentrierter)



Quelle: Säure-Basen-Kochbuch, Prof. Dr. Jürgen Vormann, 2018