

SYXYL

STOFFWECHSEL IM GLEICHGEWICHT.

RATGEBER SÄURE-BASEN-BALANCE.



SÄURE-BASEN-HAUSHALT: WAS IST DAS?

In unserem Körper existieren sowohl saure als auch basische Bereiche. Der Magensaft beispielsweise und die Oberfläche unserer Haut müssen sauer sein, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Die meisten Stoffwechselprozesse aber benötigen ein neutrales oder leicht basisches Milieu. Als Endprodukte dieser Prozesse können jedoch immer wieder Säuren anfallen – beim Essen ebenso wie beim Atmen.

Daher verfügt der Körper über ein ausgeklügeltes System, um das richtige Gleichgewicht wieder herzustellen. Dieses System bezeichnet man als Säure-Basen-Haushalt. Lunge, Niere, Darm und Haut sind die Organe, über die unser Organismus Säure ausscheiden kann. Funktioniert eines davon nicht mehr richtig, entsteht ein Ungleichgewicht, das die anderen auf Dauer schwächen kann – es kommt zu einer Übersäuerung.

**Alle Körperflüssigkeiten
enthalten Säuren und Basen.
Da unser Körper zu 50–70 %
aus Wasser besteht, sind
diese also fast überall
präsent.**



URSACHEN EINER ÜBERSÄUERUNG.

Hauptursache für eine chronische Übersäuerung ist eine eiweißlastige, zuckerreiche und ballaststoffarme Ernährung. Auch beim Abbau von Alkohol, Nikotin und Stress-Hormonen entstehen saure Endprodukte. Sind die Ausscheidungsorgane überlastet, deponiert der Organismus die Säuren im Bindegewebe, wo sie mit der Zeit Stoffwechselfvorgänge blockieren.

SAUER MACHT FRUSTIG.

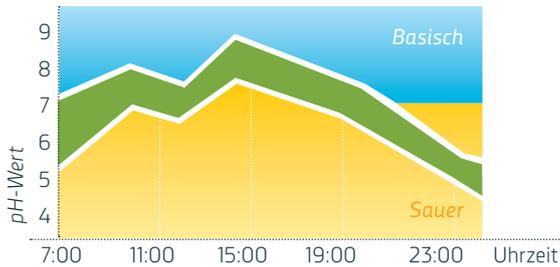
Erste Anzeichen dafür sind zunächst **diffuses Unwohlsein, Müdigkeit** und ein **Leistungsabfall**. Im weiteren Verlauf **sinkt die Abwehrkraft, Schlafstörungen** und **Sodbrennen** können auftreten. Die Einlagerung von zu viel Säuren ins Bindegewebe ruft **Gelenk- und Muskelschmerzen** hervor, Sehnen verlieren ihre Elastizität. Langfristig kann es sogar zu **Osteoporose** (Knochenschwund) kommen, da der Körper basische Mineralstoffe aus den Knochen löst, um sie als Säurepuffer zu verwenden.



SÄUREBELASTUNG UND AUSGLEICH.

Die Niere ist in der Lage, große Mengen an Säure über den Urin auszuspülen und hat daher für den Säure-Basen-Haushalt einen großen Stellenwert! Die einfachste Methode, um den pH-Wert des Urins und damit die Säurebelastung der Niere zu bestimmen, sind handelsübliche Teststreifen. Im Tagesverlauf ergibt sich typischerweise eine Kurve mit ganz natürlichen Schwankungen. Liegen die Messwerte jedoch dauerhaft zu tief, sollte man gegensteuern.

Ideales Tagesprofil des Urin-pH-Wertes



DIE BALANCE WIEDERFINDEN.

Eine basische Ernährung, unterstützt durch Zink und basische Mineralstoffe, beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt positiv. Auch der Verzicht auf Alkohol und Nikotin ist förderlich. Daneben hilft vor allem Sport. Achten Sie darauf, den Flüssigkeitsverlust anschließend mit reichlich Wasser oder ungesüßtem Tee auszugleichen – Ihre Nieren werden es Ihnen danken!



80:20
beträgt das
ideale Verhältnis
zwischen basischen
und sauren Lebensmitteln.

SÄURE- UND BASENBILDNER.

Nicht alles, was sauer schmeckt, macht sauer – entscheidend ist, was der Stoffwechsel zu Säuren umwandelt. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Effekt einiger Lebensmittel auf den Urin-pH-Wert, ausgedrückt im sogenannten PRAL-Wert. PRAL steht für „Potential renal acid load“, also potentielle Säurebelastung der Niere und wird in Milliäquivalent (mEq) pro 100 g angegeben. Ein negativer Wert senkt die Säurebelastung, wirkt sich also basisch auf den Urin-pH-Wert aus. Ein positiver Wert hingegen macht ihn sauer.

Ausgewählte Lebensmittel und ihr PRAL-Wert*:

Top 20 Säurebildner	
Parmesan	+ 34,2
Schmelzkäse	+ 28,7
Eigelb	+ 23,4
Hartkäse	+ 19,4
Gouda	+ 18,6
Camembert	+ 14,6
Corned beef in Dosen	+ 13,2
Reis, ungeschält	+ 12,5
Salami	+ 11,6
Quark	+ 11,1
Forelle, braun gedämpft	+ 10,8
Haferflocken	+ 10,7
Leberwurst	+ 10,6
Truthahnfleisch	+ 9,9
Kalbfleisch	+ 9,0
Rumpsteak	+ 8,8
Hühnerfleisch	+ 8,7
Hüttenkäse, vollfett	+ 8,7
Erdnüsse, unbehandelt	+ 8,3
Hühnerei	+ 8,2

Top 20 Basenbildner	
Rosinen	- 21,0
Spinat	- 14,0
Schwarze Johannisbeeren	- 6,5
Bananen	- 5,5
Sellerie	- 5,2
Karotten, jung	- 4,9
Aprikosen	- 4,8
Zucchini	- 4,6
Kiwi	- 4,1
Blumenkohl	- 4,0
Kartoffeln	- 4,0
Radieschen	- 3,7
Kirschen	- 3,6
Auberginen	- 3,4
Tomaten	- 3,4
Bohnen, grün	- 3,1
Orangensaft	- 2,9
Haselnüsse	- 2,8
Ananas	- 2,7
Orangen	- 2,7

Einen Einkaufsberater und vieles mehr finden Sie auf unserer Website syxyl.de!

* Werte sind pro 100 g angegeben





Syxyl GmbH & Co. KG
Gereonsmühlengasse 5
50670 Köln

dialog@syxyl-service.de

WWW.SYXYL.DE

000270690