

## FAQ-Zusammenfassung zum WebSeminar

„Ernährungstrends und ihr Bezug zum Säure-Basen-Haushalt“

von Dienstag, 09.05.2023



### Frage 1:

Ist bei rheumatischen Erkrankungen auch die autoimmune Form durch Basenpulver verbesserbar?

### Antwort:

Basensupplemente können hier unterstützend eingesetzt werden, weil sich die Schmerzthematik verbessert.



### Frage 2:

Würden Sie auch jugendlichen Leistungssportlern Basensupplemente empfehlen?

### Antwort:

Da Leistungssportler oftmals ihren Muskelaufbau durch Protein-Shakes fördern wollen und das zu einer Säurebelastung führt, sind Basenpräparate auf Citrat-Basis sinnvoll. Studien belegen, dass eine hohe Pufferleistung (Citrat-Gabe vor dem Sport) zu einem geringeren pH-Wert-Abfall (durch Laktatbildung) führt und die Muskelleistung bzw. Belastbarkeit erhöht.

### Frage 3:

Was für eine Rolle spielt der Säuren-Basen-Haushalt in Bezug auf die Haut, z.B. bei Neurodermitis?

### Antwort:

Säure kann als Notfallmechanismus im Bindegewebe eingelagert werden und dadurch eine Nährstoffunterversorgung bewirken, was wiederum einen Einfluss auf das Hautbild haben kann. Ein direkter Einfluss einer Basensupplementation auf Neurodermitis ist durch Studien nicht belegt. Erfahrungsberichte von Patienten sprechen von einer positiven Wirkung, auch bei Akne.

### Frage 4:

Welche Rolle spielt die Ernährung bei Nierensteinen?

### Antwort:

Eine Übersäuerung kann auch zu einer vermehrten Calciumausscheidung führen und dadurch das Risiko für die Entstehung von Calciumoxalat-Nierensteinen erhöhen. Eine Entsäuerung auf Citrat-Basis bzw. eine basenbetonte Ernährung unterstützt nicht nur das Säure-Basen-Gleichgewicht, sondern vermindert auch die Ausfällung von unlöslichem Calciumoxalat in der Niere.



**Frage 5:**

Können Dialyse-Patienten durch Basen ihre Nierenfunktion stabilisieren?

**Antwort:**

Dies kann nur der Arzt entscheiden. Wir empfehlen unterhalb einer GFR von 30 ml/min die Einnahme von Basica nicht.

**Frage 6:**

Wie steht es um den Säurespiegel des Körpers bei täglicher Einnahme von ASS oder anderen NSAR?

**Antwort:**

Bei dauerhafter Einnahme von ASS oder NSAR kann es zu einer endogenen Säureproduktion kommen. Eine adjuvante Therapie in Form eines Basenpräparates ist hier zu empfehlen.

**Frage 7:**

Kann man die Knochendichte ab dem 50. Lebensjahr mit Basenpräparaten und Ernährung verbessern?

**Antwort:**

Ja. Eine pflanzenbasierte Kost stellt eine Kost mit hohem Basenanteil dar. Studien belegen, dass eine pflanzenbasierte Kost mit einer erhöhten Knochendichte einhergeht. Ebenso zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass eine Basensupplementation sowohl bei gesunden Probanden als auch postmenopausalen Frauen mit Osteopenie (Vorstufen der Osteoporose) nicht nur den altersbedingten Knochenmasseverlust ausgleichen kann, sondern zu einer Knochendichtezunahme führt.

**Frage 8:**

Kann Basica dauerhaft eingenommen werden?



**Antwort:**

Ja, Basica kann dauerhaft bei einer normalen Nierenfunktion (GFR > 30 ml/min) eingenommen werden.

**Frage 9:**

Warum ist in Basica so viel Natrium? Wir essen doch schon zu viel Natrium?

**Antwort:**

In der Nahrung ist Natrium in Form von Kochsalz enthalten. Dies kann bei natriumsensitiven Personen evtl. einen Einfluss auf den Blutdruck haben. Natriumchlorid ist nicht vergleichbar mit anderen Natriumverbindungen wie z.B. Natriumcitrat. Bei der Zusammensetzung eines Basenproduktes ist es in erster Linie wichtig, dass es genügend Entsäuerungsleistung und eine gute Bioverfügbarkeit hat. Daher setzen wir in unseren Produkten überwiegend Citrate ein, denn durch das Citrat-Molekül erfolgt die Bindung von Säure und damit die Entsäuerung im Stoffwechsel. Der Mineralstoff, welcher an das Citrat „angehängt“ ist, hat in diesem Zusammenhang eine untergeordnete Bedeutung. Studien belegen, dass Natriumcitrat keinen Blutdruck-erhöhenden Effekt hat.

**Frage 10:**

Gibt es mögliche Nebenwirkungen durch die längerfristige Einnahme von Basica?

**Antwort:**

Nebenwirkungen sind nicht zu erwarten, wenn Personen eine normale Nierenfunktion (GFR > 30 ml/min) haben. Für Allergiker oder Personen, die Intoleranzen haben, empfehlen wir Basica Pur, da es keine Zusatzstoffe oder Aromen enthält.

## Weitere Kommentare und Anmerkungen der Teilnehmenden sowie Antworten

### **Kommentar/ Anmerkung 11:**

Vegane Fertigprodukte enthalten sehr viele Zusatzstoffe, einfach viel zu viel Arbeit für unsere Leber und nicht ganz gesund!

### **Antwort:**

Genau, je kürzer die Zutatenliste, umso besser.

### **Kommentar/ Anmerkung 12:**

Einfach versuchen, abwechslungsreich zu essen und vielleicht auch selbst kochen und lernen!

### **Antwort:**

Genau. Es macht auch unheimlich viel Spaß, einmal neue Dinge auszuprobieren.

### **Kommentar/ Anmerkung 13:**

Eiweiß ist ein lebenswichtiger "Körperaufbaustoff".

### **Antwort:**

Genau. Daher ist es auch so wichtig, dass wir gut damit versorgt sind und die dadurch entstehende Säurelast im Körper gut mit Basenbildnern abpuffern.

### **Kommentar/ Anmerkung 14:**

Man muss bei veganer Ernährung allerdings auch extrem vielseitig essen, denn z.B. Pommes und Cola sind vegan! Da kann man schon schnell in eine Unterversorgung rutschen."

### **Antwort:**

Genau, einfach nur alles "Tierische" weglassen ist keine gute Idee.

### **Kommentar/ Anmerkung 15:**

Bitterstoffe bauen Säuren im Körper ab und haben einen positiven Einfluss auf unseren Darm und Verdauungssäfte. Ich finde es besser als Basenprodukte. Heidelbergers Kräutertee wirkt super und es stärkt bei Müdigkeit.

### **Antwort:**

Bitterstoffe haben viele wichtige Funktionen in unserem Verdauungstrakt, u.a. die Produktion der Gallenflüssigkeit, was die Fettverdauung erleichtert. Auf welchem Weg Bitterstoffe Säure in unserem Körper abbauen und die endogene Basenproduktion anregen, erschließt uns nicht. Diese Aussage stellen wir in Frage.

**Kommentar/ Anmerkung 16:**

Zu viele basische Mittel z.B. Basica Produkte- verändern den pH-Wert der Darmflora, was dazu führt, dass Verdauungssäfte ihre Wirkung im Darm nicht entwickeln können. Was dazu führt, dass es zu Fäulnisbakterien-Vermehrung kommt. Folge sind u.a. Blähungen, daher Bitterstoffe und abwechslungsreich essen und Naturprodukte bevorzugen.

**Antwort:**

Das ist nicht ganz korrekt. Basensupplemente auf Citrat-Basis passieren nahezu unverändert die Magenpassage und werden im leicht basischen Milieu des Dünndarms aufgeschlossen und dann aufgenommen. Der basische pH-Wert entsteht durch die Verdauungssäfte und nicht durch die basischen Lebensmittel oder Basensupplemente auf Citrat-Basis. Bitterstoffe, die die Gallensekretion anregen, sind für eine gute Verdauung sehr wichtig. Eine Überbesiedlung von Fäulnisbakterien entsteht erst im späteren Verdauungstrakt, wo der pH-Wert physiologisch wieder saurer werden sollte, wenn genügend „Säuerungsflora“ vorhanden ist. Ist dies nicht der Fall, wird vergoren und das führt zu Flatulenz.