

Zur Diskussion:

Stimmt's / Ernährung: Kann der Körper durch unausgewogene Ernährung "übersäuern"?

Eine Kolumne von Christoph Drösser 2/2018

Unser Körper mag es nicht zu sauer und nicht zu alkalisch. Insbesondere das Blut sollte einen recht konstanten pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45 haben. Um das zu erreichen, hat die Natur ausgeklügelte Mechanismen entwickelt. Wenn das Blut zu sauer wird, sorgen die Nieren dafür, dass die Säuren neutralisiert oder ausgeschieden werden. Wenn das nicht gelingt, das Blut also zu sauer bleibt, nennt man das eine Azidose. Sie ist ein Hinweis auf ein Nierenversagen oder einen Diabetes.

Diese Azidose ist aber nicht gemeint, wenn Naturheilkundler von einer "Übersäuerung" des Körpers sprechen. Dieser Begriff geht zurück auf Vorstellungen, die Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt wurden. Damals wurde festgestellt, dass manche Nahrungsmittel im Körper eher Säuren produzieren, andere eher Basen. Für den Laien verwirrend ist, dass zum Beispiel Zitrusfrüchte zwar viel Säure enthalten, aber im Körper eher basenbildend wirken. Die Säuren sollen sich angeblich im Gewebe ablagern und allerlei Übles anrichten: von Knochenschädigung über allgemeine Mattigkeit bis hin zu Krankheiten wie Arthrose.

Einen wissenschaftlichen Nachweis für diese "Übersäuerung" gibt es nicht. Niemand hat irgendwelche Säuredepots in den Zellen finden können. Trotzdem werden mit dem Begriff Geschäfte gemacht, indem man teure Pülverchen als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Es gibt sogar "Basenstrümpfe", die mit einer alkalischen Lösung getränkt sind und Säure über die Füße abführen. Seriöse Ernährungswissenschaftler schütteln über diese Geschäftemacherei nur den Kopf. "Eine basenüberschüssige Kost bringt keine nachweisbaren gesundheitlichen Vorteile", schreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Der einzige wahre Kern der Übersäuerungstheorie: Wer hauptsächlich säurebildende Nahrungsmittel isst, also Fleisch, Brot, Käse und Eier, der ernährt sich einseitig.

Die Adressen für "Stimmt's"-Fragen: DIE ZEIT, Stimmt's?, 20079 Hamburg oder stimmts@zeit.de.

Das "Stimmt's"-Archiv: www.zeit.de/stimmts

Diesen Artikel finden Sie als Audiodatei im Premiumbereich unter www.zeit.de/audio