

MARTINA KITTLER

Gut, Lecker, BASISCH

ÜBERARBEITETE
NEUAUSGABE
DES BESTSELLERS

Rezepte für mehr
Energie, Vitalität
und Wohlbefinden

ZS VERLAG

INHALT

VORWORT

DAS ABC DER BASENKÜCHE

Erfahren Sie das Wichtigste über den Säure-Basen-Haushalt und testen Sie, ob Ihr Körper übersäuert ist. Lernen Sie die Top-Lebensmittel mit Basenpower kennen und holen Sie sich die besten Tipps für die Ernährungsumstellung.

FRÜHSTÜCK

So fängt der Tag gut an: Mit basischen Brotaufstrichen, ofenfrischen Brötchen, knusprigen Müslis und bunten Smoothies werden selbst Morgenmuffel im Nu hellwach.



SALATE & SNACKS

Grünes Licht für Basenpower: Wenn der kleine Hunger kommt, haben Sie die Wahl zwischen Sattmachersalaten und knackigen Newcomern,

Gemüserohkost und schnellen Pfannengerichten. Da kommt die gute Laune von ganz allein ...



SUPPEN & EINTÖPFE

Ob Minestrone mit Salsa rossa, Lauchcremesuppe mit Petersilienöl oder Süßkartoffeleintopf mit Grünkohl: So leicht lassen sich Wohlbefinden und Genuss in einen Topf bringen.



HAUPTGERICHTE

Von wegen Verzicht! Um in Balance zu kommen, gibt es die köstlichsten Möglichkeiten – angefangen bei bekannten Klassikern aus Omas Küche mit viel heimischem Gemüse über mediterrane Lieblingsgerichte bis hin zu

exotischen Currys und Wok-Pfannen. Und als Zugabe gibt es Blitzrezepte für das süße Finale.



WOCHENPLAN

WAS IST BASISCH, WAS NICHT?

DIE ICONS BEI DEN REZEPTEN





SAUER MACHT NICHT IMMER LUSTIG ...

... basisch essen dagegen fit und froh! Nur wenn die Chemie in unserem Körper stimmt, fühlen wir uns wohl. Warum? Weil nur ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen den Stoffwechsel am Laufen hält und das Immun-system stärkt. Dazu brauchen wir eine basen-betonte Vitalküche. Bereichern Sie Ihren täg-lichen Speiseplan mit Gemüse, Obst, Kräutern, Salaten und kommen Sie ins Gleichgewicht. Sie werden sich wacher und unbeschwerter fühlen und merken, wie gut das Ihrem Körper tut.

Egal, ob die Säure-Basen-Balance neu für Sie ist oder Sie schon länger damit vertraut sind: Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen das Leben leicht machen. Mit gesundem Essen vom Feinsten und einfachen Regeln. Starten Sie munter und kraftvoll in den Tag mit Smoothies, kernigen Müslis und saftigem Körnerbrot. Und sorgen Sie mittags und abends mit Suppen, knackfrischen Salaten, köstlichen Hauptgerichten oder schlanken Snacks für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Alles ist erlaubt, das Prinzip ganz einfach: Wenige Säurebildner mit tierischem Eiweiß wie Eier, Käse und Quark sowie Vollkorn und Hülsenfrüchte in Maßen werden mit jeder Menge Grünzeug, Früchten, Nüssen, Samen und gesunden Ölen kombiniert. Das Ergebnis: lauter Garanten für lustvollen Veggie-Genuss, die Sie mit allem versorgen, was Körper und Seele brauchen.

Lassen Sie sich inspirieren! Mit meinen abwechslungsreichen Rezepten können Sie gelegentlich eine Basenwoche einlegen oder Ihren Speiseplan ganz auf die ausbalancierte Säure-Basen-Küche umstellen. Im Theorieteil erfahren Sie alles Wichtige über den neuen alten Basisch-Trend. Und wenn Sie neugierig auf vegane Gerichte sind oder auf eine laktose- bzw. glutenfreie Ernährung achten möchten, ist das kein Problem! Die Symbole bei den Rezepten zeigen Ihnen auf einen Blick, was dann das Richtige für Sie ist. Übrigens: Superbasische Gerichte sind ebenfalls mit einem Icon gekennzeichnet - sie enthalten besonders viele basenbetonte Zutaten.

Viel Spaß beim Kochen, gesunden Appetit und ein genussvolles Leben im Gleichgewicht wünscht Ihnen

Stashia Kitter

GESUND UND FIT IN DER SÄURE-BASEN-BALANCE

Sich rundum wohlfühlen und topfit die alltäglichen Herausforderungen meistern – wer wünscht sich das nicht? Damit das gelingt, spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Sie muss gesund und ausgewogen sein, den Stoffwechsel anregen und alle Nährstoffe optimal nutzen. Die Säure-Basen-Kost erfüllt diese Anforderungen.

Eigentlich läuft es ganz gut in Sachen Ernährung, doch dann kommen immer wieder kleine Störmanöver dazwischen: Man möchte verzichten, aber der Schokosnack ist unwiderstehlich. Ein Gemüseteller würde reichen, doch Heißhunger treibt einen zur nächsten Imbissbude. Oder man ist längst satt, doch weil es so gut schmeckt und noch mehr da ist, fällt das Auf-hören einfach schwer. Wenn das nur hin und wieder passiert, wäre alles im grünen Bereich. Allerdings nimmt die Ausnahme allzu schnell überhand und wird zur Regel, ohne dass wir es richtig merken. Kommen dann noch zu wenig Bewegung, viel Sitzen und negativer Stress da-zu, gerät der Körper aus der Balance. Wir fühlen uns müde und überfordert, wissen aber nicht so recht, warum.

NICHT AM GESCHMACK ERKENNBAR

Eine mögliche Ursache: Unser Organismus ist übersäuert. Das passiert leicht, wenn „saure“ Lebensmittel wie Fleisch, Getreideprodukte oder Alkohol überwiegen und ausgleichende basische Nahrung (vor allem Obst und Gemüse) zu kurz kommt. Wir können leider nicht durch Probieren herausfinden, ob etwas sauer oder basisch wirkt. Denn am Geschmack ist das nicht zu erkennen. So gibt es eine ganze Reihe von Lebensmitteln (zum Beispiel Essiggurken), die zwar auf der Zunge sauer schmecken, aber während des Verdauungsvorgangs und dann im Stoffwechsel Basen bilden.

WAS IST SAUER UND WAS BASISCH?

Speisequark und Nudeln verhalten sich genau andersherum. Sie schmecken neutral, wirken aber wie Säurebildner und belasten den Organismus. Süßigkeiten, Limonaden, Kuchen oder Kekse fühlen sich beim Verzehren ebenfalls alles andere als sauer an, bilden aber trotzdem Säuren. Auch wenn es naheliegend ist: Säurehaltig sind nicht automatisch die Nahrungsmittel, bei denen wir das Gesicht verziehen, wenn wir hineinbeißen. Optimal wirkt die Ernährungsform, wenn pflanzliche basenüberschüssige und neutrale Nahrungsmittel in größeren Mengen und deutlich häufiger als säurebildende auf den Teller kommen. Das heißt: Wir müssen Saures und Basisches unterscheiden.

GESUND UND SCHLANK MACHEND

Für den Körper geht es darum, wie das gesamte Essen verstoffwechselt wird und wie die einzelnen Lebensmittel im Verhältnis zueinander stehen. Ist der Säure-Basen-Haushalt im Lot, profitieren Stoffwechsel, Immunsystem und Darm davon. Eine Säure-Basen-Diät ist deshalb sehr gesund und kann Übergewichtigen helfen, überschüssige Pfunde langfristig abzubauen. Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen möchten und nicht sofort alles behalten können, hilft eine Grundregel: Essen Sie vor allem das, was unverarbeitet aus der Natur kommt, und achten Sie darauf, täglich Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte oder bestimmte Hülsenfrüchte zu essen.

EINE LANG BEWÄHRTE TRADITION

Die Vorteile einer basenbezogenen Ernährung sind schon sehr lange bekannt. Der schwedische Ernährungsforscher Carl Gustav Ragnar Berg (1873 bis 1956) fand heraus, dass jeder seine Ernährungsweise verbessern kann, wenn er alle Nährstoffe, die ihm zur Verfügung stehen, optimal nutzt. Seiner Theorie zufolge gelingt das nur, wenn man es schafft, einen Überschuss an Basen aufzunehmen. Das klingt erst einmal abstrakt, wird aber verständlich, wenn man Lebensmittel nach ihren Eigenschaften unterteilt, wie Carl Gustav Ragnar Berg es schon vor mehr als hundert Jahren tat. Er fragte sich: Welche Nahrung bildet Basen und welche Säuren?

BASENFASTEN

Normalerweise bedeutet Fasten, eine Zeit lang bewusst keine festen Lebensmittel zu sich zu nehmen. Das sogenannte Basenfasten ist eine Ausnahme, denn dabei wird nicht aufs Essen verzichtet, sondern es kommt nur hundertprozentig basische Nahrung auf den Teller (Gemüse, Salat, Obst, Kräuter, Nüsse, Kerne, Samen und Pilze). Dazu gibt es reichlich Flüssigkeit in Form von mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertees. Lediglich Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und tierisches Eiweiß dürfen Sie in der Phase des Basenfastens gar nicht essen. Eine solche Fastenkur dient in erster Linie der Entsäuerung, unterstützt aber genauso das Abnehmen. Das Basenfasten eignet sich nur für eine begrenzte Zeit (3 bis 5 Tage), beispielsweise zum Einstieg in eine bewusste gesunde Ernährung. Chronisch Kranke, Menschen mit Essstörungen und Schwangere sollten davon besser absehen oder vorher einen Arzt konsultieren.

CHEMISCHE VERBINDUNGEN

Was genau steckt dahinter? Um das zu verstehen, muss man zunächst einmal wissen, dass Basen chemische Verbindungen sind, die mit Säuren reagieren. Das Wort stammt aus dem Griechischen (basis) und steht für „Grundlage“. Säuren und Basen sind Endprodukte des Stoffwechsels, die bei der Verdauung entstehen. Bei Säuren handelt es sich um Substanzen, die in wässriger Umgebung in der Lage sind, positiv geladene Wasserstoffionen (H+) an ihre Umgebung abzugeben. Je mehr Wasserstoffionen sie abgeben, desto saurer sind sie. Im Gegensatz zu Säuren wird ein Stoff, der Wasserstoffionen aufnimmt und damit Säuren neutralisiert, als Base oder auch als alkalische Substanz bezeichnet – die entsprechende Flüssigkeit ist eine Lauge.

EFFIZIENTE ZUSAMMENARBEIT

Für unseren Körper ist es wichtig, dass das Verhältnis von Säuren zu Basen so oft wie möglich gut ausgeglichen ist, damit Stoffwechselfvorgänge reibungslos funktionieren können. Gerät das System aus der Balance und wird übersäuert, können Körperzellen, Hormone und Enzyme nicht so effizient zusammenarbeiten, wie es wünschenswert wäre. In einem übersäuerten Milieu arbeiten sie nur mit Einschränkungen. So ist es kein Wunder, dass es bereits bei geringen Schwankungen zu gesundheitlichen Problemen kommen kann. Trockene Haut, Konzentrationsstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen gehören ebenso dazu wie Osteoporose, Gicht, Rheuma oder Nierensteine.

SCHÜTZENDE PUFFERSYSTEME

Bis zu einem gewissen Maß kann der Körper sich selbst davor schützen und kompensieren. Er verfügt unter anderem in der Haut, in der Lunge, in den Nieren und auch im Blutsystem über Puffersysteme, die überschüssige Säuren binden, bei Bedarf wieder freisetzen oder ausscheiden können. Wird der körpereigene Säure-Basen-Haushalt aber durch falsche Ernährung gestört, übersäuert das Gewebe. Die Nieren und der Darm sind überlastet und können die überschüssigen Säuren in dem Fall nicht mehr ausscheiden; stattdessen übernehmen die Basen die Neutralisierung. Sie fehlen dann aber an anderer Stelle, nämlich im Blut, das dadurch zu wenig Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Kalzium bekommt und sich diese aus Muskeln und Knochen holen muss.

ANZEICHEN FÜR ÜBERSÄUERUNG

Je nach Art der Übersäuerung reagiert der Körper mit verschiedenen Symptomen:

- ▶ Eine **latente Übersäuerung** macht sich mit Müdigkeit, schlechter Konzentrationsfähigkeit, Haut- und Haarproblemen oder Muskelverspannungen bemerkbar.
- ▶ Wird die latente zur **chronisch latenten Übersäuerung**, kämpft der Körper gegen das Übermaß an Säuren. Im Blut ist das noch nicht messbar, aber es kostet Energie, die die Leistungsfähigkeit und Regenerationskraft beeinträchtigt.
- ▶ Bei einer **chronischen Übersäuerung** können Lunge, Nieren, Darm und Haut keine neutralisierenden Säuren mehr ausscheiden. Der Stoffwechsel und das Bindegewebe reagieren geschwächt; Muskeln, Faszien und Bänder verkleben.
- ▶ Kommt es zu einer **akuten Azidose**, also zu einer lebensgefährlichen Übersäuerung mit einem pH-Wert von weniger als 7,35 zirkuliert das Blut nicht mehr richtig und das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt.

LUNGE, NIEREN, LEBER

Die wichtigsten Vorgänge zur Regulation des pH-Wertes sind neben der Pufferung, also der Fähigkeit des Körpers, den Wert in engen Grenzen konstant zu halten, die Atmung, die dazu dient, Kohlendioxid zu entfernen, und der Stoffwechsel, über den Wasserstoffionen ausgeschieden werden. Im Bereich der Puffersysteme spielen Nieren und Lunge eine wichtige Rolle. Sie

können sich im Notfall sogar gegenseitig ersetzen. Kommt es beispielsweise krankheitsbedingt zu Störungen in der Lunge, reagieren die Nieren darauf, indem sie mehr Säuren ausscheiden. Jeder kann seine Nieren fit halten, indem er sie gut mit kalorienfreien Flüssigkeiten versorgt. In der Leber finden ebenfalls wichtige biochemische Abläufe statt.

HAUT UND BLUT

Auch das Blut und das Gewebe, unsere Haut, Knochen und Darm beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt. Ist der Körper übersäuert, kann er überschüssige Säuren beispielsweise in Form von Schweiß über die Haut abgeben. Deshalb gilt: keine Angst vorm Schwitzen. Ob in der Sauna, bei anstrengenden körperlichen Arbeiten oder beim Sport – schweißtreibende Tätigkeiten unterstützen die Lunge und die Haut beim Säure-Ausscheiden. Etwa die Hälfte der Pufferkapazitäten des ganzen Körpers befindet sich im Blut. Sein pH-Wert wird von verschiedenen Puffersystemen beeinflusst und ausgeglichen. Über Farbstoffe, Zell- und Eiweißkörper ist der „Saft des Lebens“ in der Lage, Säuren abzufangen.

STARKE KNOCHEN

Kalzium und Phosphor halten die Knochen stabil. Ist das Blut übersäuert, zapft der Körper Depots in den Knochen an, um einen gesunden pH-Wert herzustellen. Infolge verschiedener Stoffwechselfvorgänge geht nicht nur wertvolles Kalzium für die Knochen verloren; es wird bei einer chronischen Übersäuerung auch weniger aufgenommen. Das Osteoporoserisiko steigt. Dagegen hilft neben einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt vor allem regelmäßige Bewegung. Besonders geeignet ist hier das sogenannte Funktionstraining, bei dem Muskeln, Knochen und Gleichgewichtssinn trainiert werden, um gefährliche Stürze und Knochenbrüche zu verhindern.

DEN PH-WERT SELBST MESSEN

Messen Sie Ihren Säurestatus selbst. Dafür gibt es in der Apotheke oder im Onlinehandel spezielle Teststreifen (Urin-pH-Messung). Allerdings sind die Ergebnisse nur Momentaufnahmen, deshalb sollte man über mehrere Tage täglich mehrere Tests machen – am besten vor und nach einer Mahlzeit und kurz vor dem Schlafengehen. Ein pH-Wert im Urin zwischen 5,3 und 6,8 ist normal. Morgens vor dem Frühstück und am späten Abend sinkt ein gesunder Wert unter 6; nach Mahlzeiten sollte er an 7,4 herankommen oder darüber

liegen. Liegen die Zahlen weit unter diesen Durchschnitten, weisen sie auf eine Übersäuerung hin.

MEDIKAMENTE: KEINE LÖSUNG

Vertrauen Sie nicht auf Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente, die angeblich vor Übersäuerung schützen, denn die haben zahlreiche unerwünschte Nebenwirkungen auf den Magen und die Verdauung, wenn sie nicht sachgemäß eingenommen werden. Setzen Sie lieber auf eine möglichst natürliche gesunde und ausgewogene Ernährung.

DIE ROLLE DES LEBENSSTILS

Wichtig zu wissen: Auch der Lebensstil kann „säurelastig“ im übertragenden Sinne sein. Wer überwiegend hektisch durch den Alltag geht und häufig negativem Stress ausgeliefert ist, übersäuert leichter. Denn unter Druck schüttet der Körper Adrenalin und Noradrenalin aus, was die Atemfrequenz erhöht und die Atem-tiefe senkt. Das wiederum setzt Fettsäuren frei. Stressbedingte Muskelanspannung erschwert den Abbau von Säuren. Greift man dann noch zu Zigaretten oder Alkohol oder kompensiert den Druck mit schlechter Ernährung in Form von zu viel Fleisch, Süßigkeiten, Fast Food oder Weißmehlprodukten, wird das Ungleichgewicht in der Säure-Basen-Balance weiter verstärkt. Experten bestätigen, dass nicht ausschließlich der Säuregrad der Lebensmittel entscheidend ist, sondern auch die Art und Weise, wie wir essen. So kann beispielsweise ein Sandwich, das wir eilig auf dem Weg ins Büro verschlingen, die Säurebelastung erhöhen. Auch das Abendessen, das nebenbei vor dem Fernseher vertilgt wird, führt eher zur Übersäuerung als die gleiche Mahlzeit, wenn sie in aller Ruhe genossen wird. Achten Sie daher darauf, dass Sie möglichst immer ohne Ablenkung essen.

GESUNDE SCHWANKUNGEN

Das Verhältnis von Säuren zu Basen lässt sich mit dem sogenannten pH-Wert messen (pH ist die Abkürzung für den lateinischen Begriff „potentia hydrogenii“ und bedeutet: Konzentration der Wasserstoffionen). Der Wert gibt an, wie sauer oder basisch eine wässrige Lösung ist. Als Faustregel gilt: Je höher der pH-Wert eines Lebensmittels, desto basischer ist seine Wirkung auf den Körper. Zur groben Orientierung: Niedrige pH-Werte haben Kaffee (4), Fleisch (5) und koffeinhaltige Limonade (3,5). Auf gute Werte über 7 kommen

Gemüse, Obst und Kartoffeln. Der pH-Wert im Blut eines gesunden Menschen bleibt normalerweise konstant, während er in Speichel und Urin im Tagesverlauf schwankt. Unterschiedliche Organe fühlen sich auch in unterschiedlichen Milieus wohl. Der Magen leistet beispielsweise nur im sauren Milieu gute Arbeit, andere Organe und Sekrete brauchen basische Bereiche, um perfekt zu funktionieren.

TEST: BIN ICH ZU SAUER?

Beantworten Sie 21 Fragen, die sich rund um Gesundheit, Verdauung, Immunsystem und Psyche drehen! Mit diesem Test können Sie herausfinden, ob und wie weit Ihr Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist.

VERDAUUNGSSYSTEM

1. Müssen Sie häufig aufstoßen, leiden Sie unter Sodbrennen oder Völlegefühl?

Ja Nein

2. Haben Sie mehr als dreimal pro Woche Verdauungsstörungen wie Durchfall, Ver-stopfung oder Blähungen?

Ja Nein

3. Leiden Sie unter Hämorrhoiden?

Ja Nein

IMMUNSYSTEM

4. Liegen Sie mehr als zweimal im Jahr mit einer Erkältung bzw. einem Infekt flach?

Ja Nein

5. Leiden Sie unter chronischen Entzündungen wie zum Beispiel der Nasennebenhöhlen oder des Zahnfleischs?

Ja Nein

6. Haben Sie Asthma, Heuschnupfen oder andere Allergien?

Ja Nein

HAUT

7. Ist Ihre Haut eher blass?

Ja Nein

8. Haben Sie Cellulite?

Ja Nein

9. Leiden Sie unter Pickeln, Akne oder Hautunreinheiten?

Ja Nein

ENERGIE UND SCHLAF

10. Haben Sie häufig Kopfschmerzen oder Migräne?

Ja Nein

11. Sind Ihre Augenlider in der Früh verquollen?

Ja Nein

12. Können Sie schlecht einschlafen oder wachen nachts oft auf?

Ja Nein

STIMMUNG

13. Fühlen Sie sich oft müde, schlapp und antriebslos?

Ja Nein

14. Sind Sie leicht reizbar oder gestresst?

Ja Nein

15. Können Sie sich schlecht konzentrieren?

Ja Nein

HAARE UND NÄGEL

16. Sind Ihre Fingernägel brüchig, ist das Nagelbett entzündet?

Ja Nein

17. Haben Sie Haarausfall?

Ja Nein

18. Sind Ihre Haare trocken, brüchig oder übermäßig fettig?

Ja Nein

ALLGEMEINER GESUNDHEITZUSTAND

19. Leiden Sie unter einer Osteoporose (Knochenbrüchigkeit)?

Ja Nein

20. Haben Sie mit Nierensteinen zu kämpfen?

Ja Nein

21. Und Ihre Gelenke? Waren Sie schon mal wegen Gicht beim Arzt?

Ja Nein

AUSWERTUNG

Zählen Sie zusammen, wie oft Sie Ja angekreuzt haben. Je öfter das Kreuzchen bei Ja steht, umso wichtiger wird für Sie die Umstellung auf basenreiche Kost.

Sie haben weniger als fünfmal Ja angekreuzt:

Ihr Körper ist selten und wenn nur gering mit säurebildenden Nahrungsmitteln überschwemmt. Trotzdem können Sie von einer basenreichen Ernährung profitieren und kommenden Beschwerden vorbeugen.

Sie haben mehr als fünfmal Ja angekreuzt:

Die von Ihnen angekreuzten Symptome sind eindeutige Hinweise auf eine Übersäuerung des Körpers. Wenn Sie säurebildende Lebensmittel vom Speiseplan streichen und mehr basenreiche Gerichte essen, werden Sie sich bald viel besser fühlen.

Sie haben mehr als zehnmal Ja angekreuzt:

Sie sollten Stress reduzieren und Ihre Ernährung langfristig auf eine basenbetonte Kost umstellen, um den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen und in Form zu kommen. Vorschläge für eine Basenwoche mit den Rezepten aus diesem Buch finden Sie auf Seite 124.

VORHER, NACHHER

Notieren Sie vor der Basenwoche alle Symptome, die Ihnen bekannt vorkommen. So können Sie später feststellen, wie sich Ihre Gesundheit verbessert hat, nachdem Sie sich einige Wochen basenreich ernährt haben.

SAUER, BASISCH ODER NEUTRAL?

Damit Sie wissen, was täglich auf den Teller soll, müssen Sie sich an den Inhaltsstoffen der einzelnen Lebensmittel orientieren. Denn die beeinflussen den Stoffwechsel. Der sogenannte PRAL-Wert unterstützt Sie dabei. Hier gibt es einen Überblick und nützliche Faustregeln.

Eine basische Ernährung ist sehr vielseitig und hat keine unerwünschten Nebenwirkungen. Denn um die Kraft der Basen für Ihre Gesundheit zu nutzen, können Sie sich an den Regeln orientieren, die auch sonst die Basis für eine gesunde Ernährung sind. Sie brauchen Makronährstoffe (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Ballaststoffe) ebenso wie Mikronährstoffe in Form von Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Eine pflanzenbetonte Vollwertkost ist der Grundstein für einen aus-geglichenen Säure-Basen-Haushalt.

VOLLWERTIG VEGETARISCH

Essen Sie möglichst oft pflanzlich und bevorzugen Sie dabei basenüberschüssige und neutrale Lebensmittel. Ob Gemüse, Salate, Obst, frische Kräuter, Kartoffeln, Sprossen, Nüsse, Mandeln, Gemüse- und Obstsaft oder Pflanzendrinks: 80 Prozent (in der Grafik auf Seite 13 grün) der täglichen Nahrung sollten im Rahmen einer Säure-Basen-Diät aus vollwertigen vegetarischen Produkten mit hochwertigem pflanzlichem Eiweiß als basenüberschüssige Lebensmittel bestehen.

NEUTRALE LEBENSMITTEL

Dazu kommen neutrale Lebensmittel. Zu dieser Gruppe gehören Pflanzenöle wie Lein-, Raps- und Olivenöl ebenso wie Kokosfett, Butter und Sahne. Auch glutenfreie Pflanzen wie Amarant, Hirse, Buchweizen und Quinoa finden sich in diesem Bereich. All das wird in der Regel basisch verstoffwechselt. Dabei

gibt es nur wenige Ausnahmen wie zum Beispiel Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen etc.), Getreideprodukte, einige Nüsse (unbehandelte Erdnüsse und Walnusskerne), Zucker sowie schwarzer und grüner Tee. Denn diese verhalten sich im Körper wie tierische Produkte, Fast Food und Fertiggerichte; sie werden also zu Säuren abgebaut. Ein Sonderfall ist Kaffee, der sowohl basen- als auch säure-bildend sein kann.

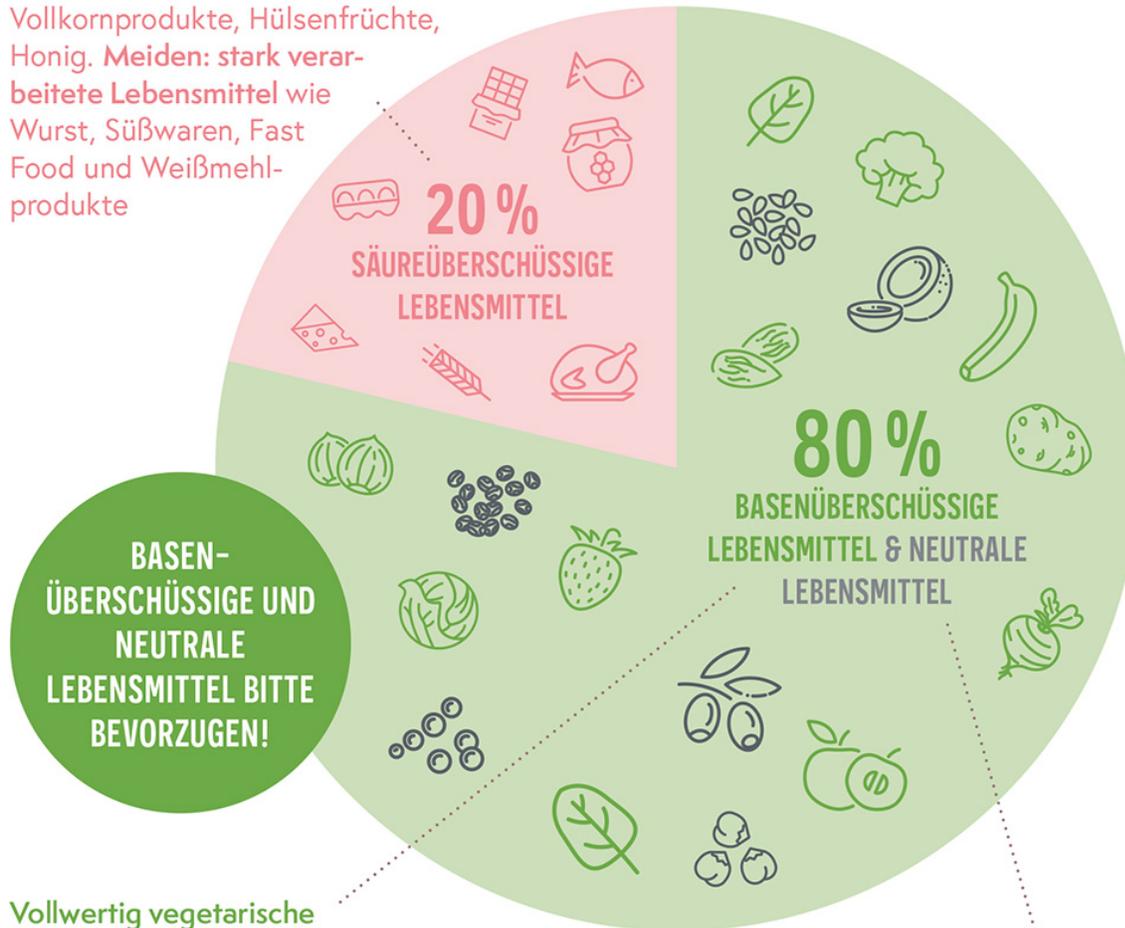
NUR WENIG ODER GANZ MEIDEN

Die übrigen 20 Prozent (in der Grafik auf Seite 13 rot) dürfen säureüberschüssige Lebensmittel sein. Das sind vor allem Produkte aus tierischem Eiweiß wie Fisch, Fleisch, Eier, Käse oder Quark, aber auch Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Honig. Möglichst ganz meiden sollten Sie verarbeitetes Fleisch, Fast Food, Wurst, Süßigkeiten und Weißmehlprodukte.

LEBENSMITTEL EINTEILEN

Die Wissenschaft klassifiziert Lebensmittel nach dem sogenannten PRAL-Wert. Diese Abkürzung steht für „potential renal acid load“ und gibt die potenzielle Säurelast an, die die Nieren betrifft. Mit der Klassifizierung können Sie gängige Lebensmittel selbst einteilen. Auf Seite 126 finden Sie dazu eine Tabelle mit oft verzehrten Nahrungsmitteln. Ein hoher negativer Wert ist sehr gut, also sehr basisch. Ein hoher positiver Wert zeigt dagegen eine stark säuernde Wirkung an.

Produkte mit tierischem Eiweiß wie Fisch, Fleisch, Eier, Milch, Käse, Quark, außerdem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Honig. Meiden: stark verarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Süßwaren, Fast Food und Weißmehlprodukte



Vollwertig vegetarische Produkte mit hochwertigem Pflanzeiweiß wie Gemüse, Salate, Obst, frische Kräuter, Kartoffeln, Sprossen, Nüsse, Mandeln, Gemüse- und Obstsäfte, Pflanzendrinks

Hochwertige Pflanzenöle wie Lein-, Raps- und Olivenöl sowie Kokosfett, Butter, Sahne und glutenfreie Pflanzen wie Amaranth, Buchweizen, Hirse, Quinoa

FAUSTREGELN

- ▶ Saure Lebensmittel wie zum Beispiel Zitronen sind basenbildend. Süßes wie Kuchen und Gebäck hingegen bildet Säuren.
- ▶ Je höher der Proteingehalt eines Produkts, desto stärker ist die säurebildende Wirkung.
- ▶ Auch wenn Hülsenfrüchte bei den Säurebildnern auftauchen, sind sie zu empfehlen, denn sie enthalten viele wertvolle Nährstoffe und pflanzliche Eiweiße.

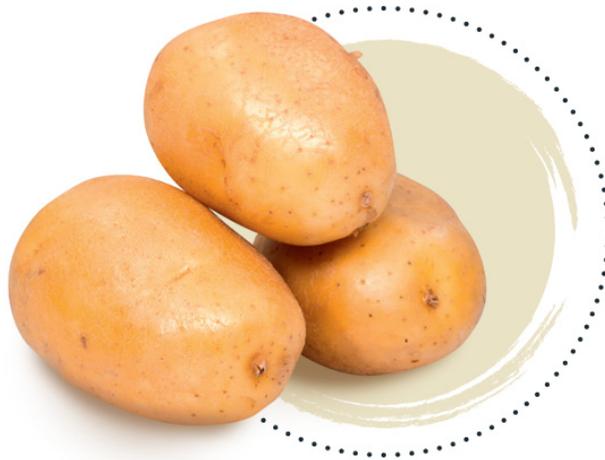
DIE SIND GESUND: STARKE BASENBILDNER

Gewusst, was: Diese sieben Lebensmittel gehören zu den Top-Stars unter den basenbildenden Nahrungsmitteln. Wenn Sie diese möglichst oft auf den Speiseplan setzen, ist alles im Lot. Toller Mehrwert: Unsere Favoriten für ein Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper sind auch sonst supergesund.



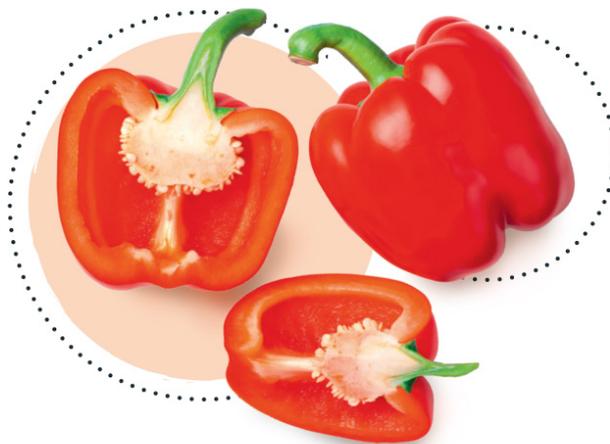
SPINAT UND SALATE

Wer gerne Spinat und viel Salat isst, kann sich freuen. Egal, ob Feldsalat, Endivien oder Rucola: Salate gehören zu den basenreichen Lebensmitteln. Sie enthalten außerdem gesunde Bitterstoffe, die die Verdauung und den Gallenfluss anregen. Die Blätter füllen den Magen mit Volumen, haben aber kaum Kalorien und punkten damit auch in der schlanken Küche. Spinat als basenreiches Gemüse strotzt nur so vor Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.



KARTOFFELN

Typische Beilagen wie Nudeln, Reis oder Brot zählen zu den Säurebildnern und sollten deshalb nicht in übermäßigen Mengen auf den Teller. Anders ist das zum Glück bei Kartoffeln. Die dürfen Sie als basenbildende Beilage ruhig öfter zubereiten. Die tollen Knollen enthalten neben viel Vitamin C auch die Mineralstoffe Kalium und Magnesium, die Körper und Muskeln in Form bringen. Selbst wenn Kartoffeln zu Pommes verarbeitet werden, bleiben sie basenbildend.



ROTE PAPRIKASCHOTEN

Ob mild oder scharf, roh oder gedünstet, als Gemüse oder als Gewürz – auch Paprika findet sich weit oben auf der Liste der basischen Gemüse. Vor allem die roten Schoten gehören zu den Vitamin-C-reichsten Nahrungsmitteln.