

Patienten-Information zum Thema Ernährung

Sehr geehrter Patient, sehr geehrte Patientin!

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Wir empfehlen eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, bei der wir Sie auffordern möchten auf einige Dinge besonders zu achten.

Entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Sie 0,8 bis 1 g Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht täglich essen. Empfehlenswert ist es, die Hälfte aus Milch und Milchprodukten und die andere Hälfte aus Fisch und Fleisch zu konsumieren. Auch die DGE empfiehlt dreimal in der Woche Fleisch und dreimal Fisch, nach Möglichkeit die fettarmen Sorten.

Beispiele:	1 Ei		ca. 7g
	Joghurt/Milch	je 100g	ca. 5g
	Quark	je 100g	ca. 12g
	Fleisch, Fisch, Käse	je 100g	ca. 20g
	Harzer Käse	je 100g	ca. 30g

Besonderes Augenmerk sollten Sie auf Ihren Anteil an Ballaststoffen haben. Die DGE empfiehlt für einen Menschen mit 70 Kilogramm Körpergewicht 30 bis 40 Gramm pro Tag. Hier sollten die Hälfte aus Getreide/Getreideprodukten und die andere Hälfte aus Obst und Gemüse bestehen.

Beispiele:	Kleie	je 100g	ca. 50g
	Leinsamen	je 100g	ca. 40g

Drei Esslöffel Kleie oder Leinsamen (50g) enthalten 20g Ballaststoffe.

Obst und Gemüse	je 100g	ca. 2 - 5g
-----------------	---------	------------

Denken Sie daran mindestens 1,5 Liter am Tag zu trinken - vorzugsweise stilles Wasser.

Wer durch die Ernährung über einen längeren Zeitraum zuviel Säuren und zuwenig Basen einnimmt, übersäuert seinen ganzen Organismus und leistet damit vielen Krankheiten Vorschub. Dazu gehören:

Kopfschmerzen, Migräne, Muskel- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Mattigkeit, Verstopfung, Durchfall, Depressionen, usw. – sogenannte Zivilisationskrankheiten.

Das intakte Bindegewebe ist die Basis sämtlicher Regulationsvorgänge im Organismus und somit die wichtigste Komponente zur Aufrechterhaltung der Homöostase. Schon geringfügige Veränderungen des pH-Wertes beeinflussen die Enzymreaktionen und die vegetativ gesteuerte Verdauung wird gestört (= Säure –Basen-Gleichgewicht).

Psychische Belastungen (Wut, Stress, Angst, Kummer, Traurigkeit), Bewegungsmangel, Hitze oder Kälte lassen den Körper "sauer" reagieren. Der Körper



neutralisiert die Säuren durch Basen und scheidet diese neutralisierten Säuren als Salze über die Niere aus. Über die Lunge wird Kohlendioxid mit der Atmung ausgeschieden und durch die Haut wird mit dem Schweiß aufgespaltene Säuren als Salze ausgeschieden. Produziert der Körper mehr Säure (psychischer Stress) oder nimmt er zuviel "saure" Nahrungsmittel auf, als er über Darm, Nieren, Lungen und Haut ausscheiden kann, wird die Säureschlacke im Bindegewebe zwischengelagert! Das Bindegewebe ist der Säurespeicher des Körpers, reguliert den Wasserhaushalt (Vorniere) und speichert die Giftstoffe. Als Folge lässt die Elastizität des Gewebes nach; die Abfallprodukte/Schlacken bleiben in den Gelenken (Rheuma), Muskeln (Fibromyalgie) und der Haut (Falten) liegen und verstärken den Elastizitätsverlust.

Daher sollte die Ernährung 80% basisch und 20% sauer sein. Säurebildende Lebensmittel sind alle Eiweiße (Fleisch, Fisch, Eier, Soja, Milchprodukte), alle glutenhaltigen Kohlenhydrate und fast alle Getreide sowie Zucker, Fette, Kaffee, Schwarztee, Alkohol. Basische Lebensmittel sind Obst, Gemüse, Salat, Öle, Essig, Kräuter und Gewürze. Basenüberschüssige Kost sichert das Ausscheiden von Säuren.

WICHTIG: Kostumstellung, Bewegung, Schlaf, seelischer und körperlicher Stressabbau

aus: Treutwein, N.: Übersäuerung

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG:

1. Verzichten Sie auf Getreide
2. Essen Sie ausreichend Eiweiß
3. Kombinieren Sie Eiweiß (Fisch, Fleisch, Milchprodukte) mit Obst, Gemüse und Salat
4. 2 EL Raps- oder Leinöl täglich

Unterstützen können Sie diese Ernährung mit Basenprodukten, wie BULLRICH SALZ (3x2 Tabl./Tag), Basica o.ä..

Basentee

Basenbäder ("Meine Base" von Jentschura)

Es sollen die vier Ausscheidungsorgane gefördert werden:

Niere/Blasé	2-3l trinken, 1 l Basentee
Darm	2-3EL Kleie oder Leinsamen
Lunge	Atemtechniken, z.B. Wechselatmung aus dem Yoga
Haut	täglich entweder "Schwitzesport" oder Sauna oder Basenbad

Dr. Andrea Diehl