



**Ausgabe 24 / Dezember 2011**

## **Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat kann die Blutfette bremsen**

*Problematische Blutfette wie Cholesterin und Co. begünstigen Arteriosklerose und damit weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt. Deshalb sind Forscher weltweit auf der Suche nach einer Ernährungsweise, die die Blutfettwerte positiv beeinflusst. Eine im September 2011 veröffentlichte Studie zeigt, dass Wasser mit hohem Gehalt an Natrium-Hydrogencarbonat den Anstieg von Blutfetten nach dem Essen hemmt, wenn man es zur Mahlzeit trinkt. Die Forscher stellten fest, dass das Wasser die Entleerung der Gallenblase bremst. Gelangt nun weniger Gallensaft in den Darm, wird weniger Fett aus der Nahrung in den Kreislauf aufgenommen. Der regelmäßige Genuss von Natrium-Hydrogencarbonat-reichem Heilwasser zum Essen könnte also dazu beitragen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Bevölkerung zu senken.*



Seit langem weiß man, dass erhöhte Triglycerid-Werte ähnlich wie hohe LDL-Cholesterinwerte ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind. Nach dem Essen steigen die Blutfettwerte natürlicherweise an, denn das in der Nahrung enthaltene Fett wird in den Körper aufgenommen. Vor allem die postprandialen Triglycerid-Spiegel, d.h. die Werte nach dem Essen, stehen in engem Zusammenhang mit der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### **Natrium-Hydrogencarbonat: ein Plus für die Gesundheit**

Heilwasser mit viel Natrium-Hydrogencarbonat wird schon seit langem wegen seiner positiven Wirkungen auf den Organismus geschätzt. Unter anderem kann es im Magen-Darm-Trakt Säuren binden. Die aktuelle Untersuchung ging der Frage nach, ob Natrium-Hydrogencarbonat-reiches Wasser bei gesunden jungen Erwachsenen einen Einfluss auf die postprandialen Triglycerid-Werte hat. An der randomisierten kontrollierten Studie des Nationalen Ernährungswissenschaftlichen Instituts in Madrid nahmen 21 Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 40 Jahren teil.

An insgesamt vier Terminen in wöchentlichem Abstand trank jeder Proband jeweils einmal:

- hydrogencarbonatreiches Wasser zum Essen

- hydrogencarbonatreiches Wasser ohne Essen
- mineralstoffarmes Wasser zum Essen
- mineralstoffarmes Wasser ohne Essen

Die Reihenfolge der vier Anwendungen wurde den Probanden nach dem Zufallsprinzip zugeteilt. Jede Testperson trank jeweils 500 ml Wasser, nachdem sie zuvor mindestens 12 Stunden keine Nahrung zu sich genommen hatte. Das hydrogencarbonatreiche Wasser enthielt 1.102 mg Natrium und 2.120 mg Hydrogencarbonat pro Liter, das mineralstoffarme Wasser 8,7 mg Natrium und 104 mg Hydrogencarbonat. Zum Essen erhielten die Probanden eine standardisierte relativ fettreiche Kost.

### **Messparameter: Insulin, Triglyzeride, Cholecystokinin und Galle**

Die Forscher bestimmten bei den Probanden postprandial jeweils die Insulin- und Triglycerid-Spiegel. Gemessen wurde zudem der Cholecystokinin-Spiegel im Blut. Cholecystokinin, meist als CCK abgekürzt, ist ein Hormon des Magen-Darm-Trakts, das die Bauchspeicheldrüse anregt und den Gallenfluss fördert. Als vierter Parameter wurde jeweils das Volumen der Gallenblase ermittelt, welches darüber Auskunft gibt, wie viel Gallensaft sie enthält.

Blutproben wurden jeweils vor und 30, 60 und 120 Minuten nach den Mahlzeiten entnommen. Zu denselben Zeitpunkten wurde auch das Volumen der Gallenblase per Ultraschall gemessen und aus der Volumendifferenz die abgegebene Menge Gallensaft berechnet.

### **Wichtig: zum Essen trinken**

Wenn die Wässer ohne eine begleitende Mahlzeit getrunken wurden, zeigten sie keinen Effekt – ganz gleich, ob das Wasser mineralstoffreich oder -arm war. Wurde jedoch zum Essen getrunken, kam ein deutlicher Unterschied zu Tage: Natrium-Hydrogencarbonat-reiches Wasser führte im Vergleich zum mineralstoffarmen Wasser zu einer deutlichen Senkung der postprandialen Triglycerid- und CCK-Spiegel. Dieser Unterschied war statistisch signifikant. Gleichzeitig blieb das Volumen der Gallenblase signifikant größer. Dies bedeutet, dass weniger Gallensaft in den Darm abgegeben wurde.

Beim Insulinspiegel zeigte sich, dass Trinken zum Essen den postprandialen Anstieg des Insulins im Blut signifikant verzögert - unabhängig vom Mineralstoffgehalt des Wassers. Das Natrium-Hydrogencarbonat-reiche Wasser scheint zudem den Insulinspiegel zu senken, allerdings war dieser Unterschied statistisch nicht belegt.

#### **Wie kommt es zu dieser Wirkung auf die Blutfette?**

Hydrogencarbonat neutralisiert die Magensäure. Dadurch wird die Aktivität der fettspaltenden Enzyme im Magen gedrosselt. Folglich kann das Nahrungsfett nur in geringerem Maße in seine Bestandteile zerlegt werden. Diese aber sind nötig, um CCK freizusetzen. Ohne CCK wiederum gibt die Gallenblase kaum Gallensaft ab. Im Endeffekt gelangt weniger Nahrungsfett in das Blut.

### **Übereinstimmung mit früheren Befunden**

Bereits in früheren Untersuchungen hatte die Madrider Arbeitsgruppe positive Effekte von hydrogencarbonatreichem Wasser auf die postprandialen Blutfette und den Insulinspiegel nachgewiesen. Damals hatte sie jedoch Personengruppen untersucht, die krankheitsbedingt leicht erhöhte Blutfettwerte hatten bzw. die insgesamt eine ungünstigere Stoffwechselsituation aufwiesen. Nun wurde erstmalig gezeigt, dass Natrium-Hydrogencarbonat-reiches Wasser auch bei gesunden jungen Erwachsenen gesundheitsfördernde Einflüsse zeigt.

Nach Meinung der Forscher gibt es eine einfache Möglichkeit, um das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Bevölkerung zu senken: Regelmäßig zum Essen ein Natrium-Hydrogencarbonat-

reiches Wasser trinken.

---

Über den folgenden Link können Sie den Abstract der Studie einsehen und die Studie beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung der Studie ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

Toxqui L, Pérez-Granados AM, Blanco-Rojo R, Pilar Vaquero M. A sodium-bicarbonated mineral water reduces gallbladder emptying and postprandial lipaemia: A randomised four-way crossover study. Eur J Nutr 2011

---

### Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:  
Deutsche Heilbrunnen im  
Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.  
Kennedyallee 28  
53175 Bonn  
E-Mail : [info@heilwasser.com](mailto:info@heilwasser.com)

### Pressebereich

Informationsbüro Heilwasser  
Corinna Dürr  
Anke Gebhardt-Pielen  
Gotenstraße 27  
53175 Bonn  
E-Mail : [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

---

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.  
Besuchen Sie uns auch im Internet  
[www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

---

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen,  
können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem  
Mausklick einfach abmelden.

[Newsletter abbestellen](#)

Wissenswertes  
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,  
die gut tun

Gesundheitliche  
Wirkungen

Aus Forschung  
& Wissenschaft