



Ausgabe 47/ Oktober 2017

Basische Heilwässer können vor Übersäuerung bei chronischer Niereninsuffizienz schützen

Bei Patienten mit einer chronischen Nierenerkrankung verursacht die gestörte Nierenfunktion häufig eine Übersäuerung des Organismus (metabolische Azidose). Diese wirkt sich wiederum negativ auf den Krankheitsverlauf aus. Wer jedoch auf seinen Säure-Basen-Haushalt achtet und den Säureüberschuss ausgleicht, kann diese negative Entwicklung zumindest verzögern. Betroffene sollten daher bereits im Frühstadium ihre Ernährung umstellen, rät Prof. Roswitha Siener von der Klinik für Urologie an der Universität Bonn in einem Übersichtsartikel, der kürzlich im Journal Aktuelle Ernährungsmedizin erschienen ist.



Während proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Wurst die Säurelast steigern, verringern Obst und Gemüse sie. Deshalb empfiehlt sich eine proteinarme Kost mit reichlich Obst und Gemüse. Besonders effizient wirken alkalisierende Heilwässer ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat, um die natürlichen Puffersysteme des Körpers aufzufüllen und die Säurebelastung des Organismus im Zaum zu halten. Auf diese Weise kann die Nierenfunktion deutlich länger erhalten bleiben.

Nierenfehlfunktion verursacht Übersäuerung

Die Niere reguliert nicht nur den Flüssigkeitshaushalt des Körpers, sondern auch den Säure-Basen-Haushalt. Insbesondere beim Abbau von schwefelhaltigen Aminosäuren entstehen Säuren, die über den Urin ausgeschieden werden müssen. Mit fortschreitender Einschränkung der Nierenfunktion sinkt jedoch die Fähigkeit der Niere, Säuren auszuschleiden und Basen zu reabsorbieren. Dadurch

entstehen bei nierenkranken Patienten ein Säureüberschuss und ein Defizit an Hydrogencarbonat, das als Säurepuffer dient. Folge ist eine metabolische Azidose. Diese führt dazu, dass körpereigene Proteine langsamer auf- und schneller abgebaut werden. Langfristig trägt dies zum Abbau von Muskulatur und zu einer verringerten Knochendichte bei. Zudem belastet die Übersäuerung die ohnehin geschädigten Nieren und beschleunigt den Verlauf der zugrunde liegenden Nierenerkrankung.

Hydrogencarbonat erhöht die körpereigene Pufferkapazität

Die Azidose und ihre Folgen lassen sich reduzieren, indem man die Pufferkapazität im Blut erhöht. Dies gelingt durch die Zufuhr von Hydrogencarbonat, das als starke Base Säuren neutralisiert. Zugeführt werden kann es entweder direkt als Natrium- bzw. Kalium-Hydrogencarbonat oder indirekt als Zitrat. Denn Zitrat wird im Körper fast vollständig zu Hydrogencarbonat metabolisiert. Aus fachärztlicher Sicht ist die Zufuhr von Basen durch alkalisierende Kost und Getränke einer reinen Gabe von Supplementen vorzuziehen.

Spätestens ab einer Serum-Hydrogencarbonat-Konzentration unter 22 mmol/l ist eine Alkalisierungstherapie erforderlich. Es empfiehlt sich jedoch, bereits frühzeitig im Krankheitsverlauf einer Übersäuerung entgegenzuwirken und die Ernährung umzustellen. So kann die Niere lange funktionstüchtig erhalten werden. Aber auch bei längerer Erkrankung zahlt sich eine Ernährungsumstellung aus: Bei Patienten mit einer chronischen Niereninsuffizienz im Stadium 3 war drei Jahre nach einer Umstellung auf basenreiche Kost die Rest-Nierenfunktion besser erhalten als bei der konventionell behandelten Vergleichsgruppe [Goraya et al., 2014].

Hydrogencarbonat-Heilwässer ebenso wirksam wie Supplemente

Getränke wie Fruchtsäfte und hydrogencarbonatreiche Heilwässer bieten eine natürliche, günstige und gut verträgliche Möglichkeit, um Basen zuzuführen und den Säure-Basen-Haushalt wirksam zu beeinflussen. Wässer ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter wirken stark alkalisierend [Siener et al., 2004]. Wird das Wasser gleichmäßig über den Tag verteilt getrunken, kann eine anhaltende Erhöhung des Harn-pH-Wertes erzielt werden. Ein Wasser mit 1.715 mg/l Hydrogencarbonat wirkte in einer Studie ebenso gut wie die Supplementierung mit demselben Äquivalent Alkalizitrat in Tablettenform [Keßler, Hesse, 2000].

Säfte, insbesondere von Zitrusfrüchten, bilden ebenfalls Basen und wirken alkalisierend. Ihr Energiegehalt ist allerdings relativ hoch. Fruchtsaftschorlen oder der Verzehr ganzer Früchte stellen Alternativen dar. Will man Kalorien reduzieren oder verträgt Fruchtsäuren oder Fructose schlecht, empfehlen sich hydrogencarbonatreiche Heilwässer als basenreiche Getränke.

Basenreiche Kost und Getränke erhalten die Nierenfunktion

Die systematische Umstellung der Ernährung auf eine obst- und gemüsereiche, proteinreduzierte Kost und alkalisierende Getränke stellt eine effektive Methode dar, um bei Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz die Restfunktion der Nieren ohne weitere Supplementierung möglichst lange zu erhalten.

Da Proteine die Säurelast erhöhen, sollte die tägliche Proteinzufuhr reduziert werden. Um die Bildung von Basen zu fördern, ist ein hoher Anteil an Obst und Gemüse anzustreben. Wird die basenreiche Kost zudem durch Zitrus-säfte und hydrogencarbonatreiche Heilwässer ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter ergänzt, kann der Serumspiegel an Hydrogencarbonat wirksam erhöht und die Säurelast erheblich verringert werden.

Über den folgenden Link können Sie den Aufsatz kostenlos herunterladen.

Siener R., Korrektur der metabolischen Azidose – Ernährung versus Präparate, *Aktuel Ernährungsmed*, 2017

Einsehen können Sie ferner die Abstracts der angegebenen Literaturstellen unter:

Goraya N et al, treatment of metabolic acidosis in patients with stage 3 chronic kidney disease with fruits and vegetables or oral bicarbonate reduces urine angiotensinogen and preserves glomerular filtration rate, Kidney Int, 2014

Siener R., influence of a mineral water rich in calcium, magnesium and bicarbonate on urine composition and the risk of calcium oxalate crystallization, Eur J Clin Nutr, 2004

Keßler T, Hesse A, cross-over study of the influence of bicarbonate-rich mineral water on urinary composition in comparison with sodium potassium citrate in healthy male subjects, Brit J Nutr, 2000

Impressum

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

Pressebereich

*Informationsbüro Heilwasser
Corinna Dürr
Anke Gebhardt-Pielen
Von-Galen-Weg 9
53340 Meckenheim
E-Mail : presse@heilwasser.com*

*Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.
Besuchen Sie uns auch im Internet
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