Subject: Basisch - wenn schon, dann körpergerecht
Posted by Nino on Mon, 25 Jun 2012 13:53:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi Leute

Desöfteren finde man Beiträge und Profileinträge(Regimen) mit basischer Ernährung. Ich möchte hier nur kurz die womöglich falsche Anwendung anstossen zur ev. Hilfe der Betroffenen.

Vorweg: Ich denke nicht, dass damit bzgl. AGA etwas gerissen werden kann, jedoch für den Körper Vorteile offensichtlich sind.

Der Grundgedanke von basischer Ernährung ist gut, die Umsetzung schwach und ökonomisch orientiert ohne Hinblick auf die körperlichen Prozesse.

Ein typisch kommerzieller basischer Mix :
Natriumhydrogencarbonat, Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, Kaliumhydrogencarbonat, Zinkgluconat, Mangangluconat.

Die Natur und wie sich unser Körper evolutionsbedingt angepasst hat:
Der Natriumgehalt roher pflanzlicher Lebensmittel ist mit Ausnahme weniger Wurzelgemüse sehr niedrig. Der Gehalt an Kalium hingegen hoch.

Warum wird Natrium verwendet? günstig, überdosierungsresistenter.
Ist es naturgerecht? Nein

Kalium-Natrium sind Gegenspieler wie auch C <-> Magnesium, die meisten Mixe wirken zwar basisch, verschieben aber das natürliche Gleichgewicht ungeeignet und sind in anderer Hinsicht kontraind..

Warum wird dann nicht Kalium verwendet? Neben Kosten insbesondere: Kalium, insbesondere Kaliumhydrogenkarbonat hat einen massgeblichen Einfluss auf den Gesamtorganismus (senkt Blutdruck, Wasserhaushalt) und kann bei Überdosierung gefährlich enden (Herzinfarkt). Kaliumsulfat und andere Verbindungen haben in neueren Studien keine signifikanten Auswirkungen auf Herz-Kreislauf in diesem Umfang nachgewiesen. Richig dosiert wirkt es Wunder, Falschdosierung kann fatal sein.

Kurz um: Meidet Natriumverbindungen wenn Ihr sowieso Fertigprodukte und Salzzufuhr habt. Magnesiumhydrogenkarbonat (oder -citrat) ist optimal und wird bei Überdosierung ausgeschieden. Calcium ->magnesium 2:1 (i.d.R). Kaliumgabe ist individuell festzulegen, meidet aber aus den genannten Gefahren tendenziell die hydrogenkarbonat (bicarbonat) - Verbindung. Sprecht mit einer ausgebildeten Apothekerin, da kriegt ihr auch alles bei Bedarf.

Mein persönlicher Mix jeden 2. Tag presportiv (in Abstimmung mit meiner Ernährung völlig kontrovers bsp. Magn->Calcium):
Magnesiumhydrogencarbonat 10
Kaliumsulfat 7

Calciumhydrogencarbonat 7
Kaliumhydr. 2 (nicht nachmachen ohne Kenntnis von Werten und Ernährungstabellen)

Dies sind meine Erkenntnisse (Proportionen rechts) und stellen keine Einnahmeempfehlung dar. Meidet industrielle Konzentrate wie Zucker/Salz.

EDIT: Bitte in "Alternativ" verschieben. Gedankt