



## Die Alkalische Diät: Fakten und Fiktion

Die Alkalische Diät: Fakten und Fiktion Die alkalische Diät behauptet, dass der pH-Wert der Nahrung, die wir zu uns nehmen, einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit hat.

Befürworter dieser Diät behaupten, dass alkalische Lebensmittel den Körper alkalisch machen und somit zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten können. Doch was ist dran an dieser Behauptung und welche wissenschaftlichen Erkenntnisse liegen tatsächlich vor? Grundlagen der alkalischen Diät Die alkalische Diät basiert auf der Idee, dass der pH-Wert unseres Körpers einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Der pH-Wert ist ein Maß für den Säuregehalt einer Substanz und reicht von 0 bis 14, wobei 7 &hellip;



## Die Alkalische Diät: Fakten und Fiktion

Die alkalische Diät behauptet, dass der pH-Wert der Nahrung, die wir zu uns nehmen, einen großen Einfluss auf unsere

Gesundheit hat. Befürworter dieser Diät behaupten, dass alkalische Lebensmittel den Körper alkalisch machen und somit zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten können. Doch was ist dran an dieser Behauptung und welche wissenschaftlichen Erkenntnisse liegen tatsächlich vor?

## **Grundlagen der alkalischen Diät**

Die alkalische Diät basiert auf der Idee, dass der pH-Wert unseres Körpers einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Der pH-Wert ist ein Maß für den Säuregehalt einer Substanz und reicht von 0 bis 14, wobei 7 neutral ist. Ein pH-Wert unter 7 wird als sauer betrachtet, während ein pH-Wert über 7 als basisch oder alkalisch bezeichnet wird.

Die Befürworter der alkalischen Diät behaupten, dass eine „sauere“ Ernährung zu einem unausgeglichene pH-Wert im Körper führen kann, was zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen wie Entzündungen, Osteoporose und Krebs führen kann. Sie empfehlen, basische Lebensmittel zu bevorzugen, um den Körper alkalisch zu halten und dadurch Krankheiten vorzubeugen.

## **Alkalische Lebensmittel**

Befürworter der alkalischen Diät empfehlen eine Ernährung, die reich an alkalischen Lebensmitteln ist. Diese Lebensmittel umfassen meist Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und bestimmte Getreidesorten. Sie behaupten, dass diese Lebensmittel den pH-Wert des Körpers erhöhen und somit eine basische Umgebung schaffen.

Zu den beliebtesten alkalischen Lebensmitteln zählen unter anderem Grünes Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl, Zitronen, Gurken, Avocados, Brokkoli, Sellerie und Mandeln. Diese Lebensmittel sind reich an Mineralstoffen wie Kalium,

Calcium und Magnesium, die als basische Elemente gelten.

## **Wissenschaftliche Beweise und Kritik**

Bisher gibt es nur begrenzte wissenschaftliche Beweise für die Behauptungen der alkalischen Diät. Einige Studien deuten darauf hin, dass eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Diese positiven Effekte können jedoch nicht unbedingt auf den alkalischen pH-Wert dieser Lebensmittel zurückgeführt werden.

Die meisten Kritiker der alkalischen Diät argumentieren, dass unser Körper über ein effizientes Puffersystem verfügt, das den pH-Wert im Gleichgewicht hält. Unabhängig von der pH-Wert der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, kann der Körper seinen pH-Wert im erforderlichen Bereich halten, um normal funktionieren zu können.

## **Vorteile einer basischen Ernährung**

Obwohl die Behauptungen der alkalischen Diät kritisch betrachtet werden sollten, gibt es dennoch einige positive Aspekte einer basischen Ernährung. Eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen, Ballaststoffen und Antioxidantien. Dies kann zu einer verbesserten allgemeinen Gesundheit beitragen und das Risiko für chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten, Diabetes und bestimmte Krebsarten reduzieren.

## **Fazit**

Die alkalische Diät behauptet, dass der pH-Wert der Nahrung, die wir zu uns nehmen, einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Obwohl diese Behauptung bisher nur begrenzt

wissenschaftlich unterstützt wird, gibt es dennoch einige positive Aspekte einer basischen Ernährung. Eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile und kann das Risiko für chronische Krankheiten reduzieren. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass der pH-Wert unseres Körpers von verschiedenen Faktoren abhängt und nicht allein durch die Nahrung beeinflusst wird. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität bleiben die Grundlagen für eine gute Gesundheit.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**