



Wissenswertes aus Medizin und Ernährung

Sodbrennen und Säureblocker

Viele von uns kennen es mal mehr, mal weniger Sodbrennen. Scharfes Essen, Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee, zu spätes Essen und Übergewicht sind nur einige Gründe dafür, warum es zu Sodbrennen kommen kann. Um dem lästigen Symptom zu entgehen, greift man schon mal ganz gerne zu Säureblockern. Allein in Deutschland schluckt jeder 8. Bürger Säureblocker wie Omeprazol, Pantoprazol oder Lansoprazol. Sie wirken schnell und helfen ohne viel zu Ändern alles zu genießen. Doch ganz so harmlos, wie sie oft dargestellt werden, sind Säureblocker nicht vor allem wenn man sie langfristig einnimmt.



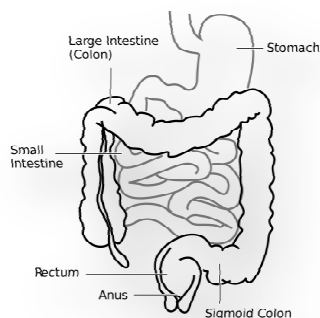
Was sind Säureblocker?

Säureblocker, die sogenannten Protonenpumpeninhibitoren (PPI) oder auch fälschlich Magenschutz genannt, blockieren ein Enzym, die sogenannte Protonenpumpe, die in den Belegzellen der Magenschleimhaut zu finden ist. In den Belegzellen wird die Magensäure produziert, die mit Hilfe der Protonenpumpe hinaus in den

Magen transportiert wird. Wird die Protonenpumpe blockiert, dann kann keine bzw. nur wenig Säure in den Magen transportiert werden. Dieser Wirkmechanismus lässt Betroffene aufatmen, denn das Sodbrennen wird damit eingedämmt.

Risiken von Säureblocker?

Doch leider birgt diese Funktionsweise auch Risiken, vor allem dann, wenn Säureblocker häufig und regelmäßig eingenommen werden. Die Magensäure hat eine desinfizierende



Funktion, das heißt Bakterien, die mit der Nahrung aufgenommen werden, werden abgetötet. Fehlt die Magensäure oder wird nur wenig produziert, können die Bakterien ungehindert in den Darm wandern und dort die Darmbakterienzusammensetzung zum Nachteil verändern. Außerdem findet im Magen auch die Eiweißverdauung statt. Bei einer geringen Magensäure erhöht sich der pH-Wert im Magen, mit der Folge, dass Eiweiß nur unvollständig aufgespalten werden kann. Größere

Eiweißmoleküle gelangen in den Darm und werden zum einen Teil über die Darmschleimhaut in den Körper aufgenommen. Dort werden sie als Fremdkörper erkannt und können Allergien auslösen. Zum anderen Teil führen die Eiweißmoleküle im Darm zu Fäulnisprozessen. Der veränderte pH-Wert des Magens erschwert auch die Resorption von Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium, Eisen und Zink und trägt auf Dauer zu einem großen Defizit an Vitalstoffen bei. Das äußert sich in Erschöpfung, Müdigkeit, Krämpfen, Schwindel usw.

Die Belegzellen sind nicht allein nur für die Magensäureproduktion zuständig, sondern werden auch für die Herstellung des sogenannten Intrinsic-Faktors benötigt. Der Intrinsic-Faktor unterstützt die Aufnahme von Vitamin-B12. Fehlt er, trägt dies unweigerlich zu einem Vitamin-B12 Mangel bei.

Alternativen zum Säureblocker?



Oftmals könnte man schon mit ein paar einfachen Veränderungen in der Ernährungs- und Lebensweise das Sodbrennen in Griff bekommen ganz ohne Medikamente. Die Experten empfehlen Übergewicht abzubauen, den Alkohol- und Kaffeekonsum einzuschränken und weniger frittierte und scharf gewürzte Speisen zu verzehren. Stattdessen sollte häufiger gedünstetes Gemüse, Kartoffeln oder Hirse in den Speiseplan zu integrieren. Auch beim Trinken sollte man seinen Fokus vorzugsweise auf kohlenstoffsaurefreies Wasser, Kräutertees oder verdünnte Gemüsesäfte richten.

Kurzfristige Maßnahmen beim Auftreten von Sodbrennen

- Heilerde oder Zeolith
- Eingeweichte geschrotete Leinsamen oder Flohsamenschalen
- Kartoffelsaft (Kartoffelwasser, ohne Schale kochen sogenannte Salzkartoffel)
- ein paar Mandeln oder Haselnüsse gut kauen, einspeicheln und den Brei dann in kleinen Portionen schlucken.

Metabolic Balance Vorarlberg
EssentialRed
Max Kruger
Sägerstrasse 6c
6800 Feldkirch
+43 (0)664 73752395
www.essentialred.at

Quellenangabe:

Silvia Bürkle

Medizinischer Beirat Metabolic Balance