



Dieses Idealprofil, bei dem der pH-Wert tagsüber etwa 14 Stunden um oder über $\text{pH} = 7$ liegt, **wird meistens nicht erreicht**, da folgende Faktoren zu einem Säureüberschuss führen, der durch die Natron-Produktion der Magen-Belegzellen nicht vollständig kompensiert wird:

1. Vermehrte Säureaufnahme durch den üppigen Verzehr von Fleisch, Fisch, Wurst, Käse, Eiern, Weißmehlprodukten, Kaffee/Cola, Alkohol.
2. Durch zu wenig Bewegung und damit einem Zuwenig an Schweiß und Atmung.
3. Verminderte Säureausscheidung durch zu wenig Flüssigkeit und damit starke Belastung der Nieren.
4. Verminderte Basenaufnahme durch zu geringen Verzehr von unverarbeitetem reifem Obst und Gemüse.
5. Zuviel Stress, der die endokrinen Prozesse beeinflusst: Dies bedingt erhöhten Eiweißabbau und eine Mehrproduktion von Säuren, damit einen Mehrverbrauch an im Puffersystem vorhandenen Basen.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung sagt, dass tägliche Mischkost einen **Säureüberschuss** von 50-80 mEq, d.h. **durchschnittlich von 65 Milliäquivalent** (mEq) ergibt, wozu $65 \times 84 \text{ mg NaHCO}_3$ (Natron, Mg. 84) = 5,46 g Natron für die Säureneutralisation erforderlich wären.