



180° Grad

Leitfaden
Oxalat-Sensitivität

Leitfaden Oxalat Sensitivität

Was ist Oxalat Sensitivität

Mögliche Ursachen für eine Oxalatempfindlichkeit sind der unsachgemäße Abbau von Oxalaten, der durch verschiedene Faktoren verursacht werden kann, z.B. Magen-chirurgie, Morbus Crohn, Kurzdarmsyndrom oder Dysbiose, die aus früheren Anti-biotika-Anwendung resultieren können.

Symptome sind:

- Gelenkschmerzen
- Schmerzen im Körper
- Brennen beim Wasserlassen (interstitielle Blasenentzündung*)
- Brennen beim Stuhlgang
- Undichter Darm
- Depression
- Nierensteine

Interstitielle Blasenentzündung – Symptome sind: chronische Schmerzen im Beckenbereich, Blasenschmerzen, Druck und / oder Beschwerden, häufiges Wasserlassen und Harndrang

Einen Test kann möglicherweise dein Arzt im Rahmen eines Tests auf SIBO durchführen. Bei Bedarf lass uns im Kurs darüber sprechen, dass wir einen geeigneten Test dafür finden.

Protokolle

Es ist am besten, eine oxalatarme Diät einzuhalten und nicht mehr als 50 – 100g Oxalate pro Tag zu sich zu nehmen.

Oxalate in Lebensmitteln

Das Hauptprotokoll für die Oxalatempfindlichkeit ist die Nahrungsaufnahme und die Begrenzung des Gesamtoxalatgehalts. Bitte beachte, dass die Ernährungspläne für das AIP Protokoll und die AIP Paleo Ernährung einige Lebensmittel enthalten, die einen hohen Oxalatgehalt aufweisen.

Leitfaden Oxalat Sensitivität

Die Top-Ten Lebensmittel in unserem Programm mit den höchsten Oxalatgehalten

- Spinat
- Rhabarber
- Mandeln
- Kakaopulver
- Himbeeren (sehr hoch)
- Okra
- Stevia (sehr hoch)
- Walnüsse (sehr hoch)
- Orangen

Auf der Seite von Jill Harris und Fred Coe gibt es eine tolle Liste die den Oxalatgehalt nach Lebensmitteltyp auflistet. Du findest die Liste als PDF im Anhang – leider ist sie auf englisch, dennoch aber sehr hilfreich.

Es gibt einige Lebensmittel mit einem extrem hohen Oxalatgehalt. Wir verwenden sie jedoch sparsam (wie schwarzer Pfeffer). Diese Lebensmittel sind in der Regel nicht so ein großes Problem, es sei denn, du verwendest mehr als 1 Teelöffel auf einmal, und glaub mir, dass ist sehr viel Pfeffer.

Andere Wege zur Unterstützung einer oxalatarmen Ernährung

Trinke viel Flüssigkeit, hauptsächlich Wasser, da dies dazu beiträgt, Nierensteine zu vermeiden. Wasser verdünnt die im Urin enthaltenen Substanzen und beugt so Steinen vor. Wenn du deinem Wasser ein paar Zitronenscheiben hinzufügst, schmeckt es nicht nur besser, sondern verhindert auch die Bildung von Steinen.

Vermindere deine Natriumaufnahme auf 2-3 mg pro Tag. Indem du Natrium verminderst, verringerst du die Wahrscheinlichkeit der Stein-Bildung.

Ein Proteinüberschuss in der Nahrung kann bei einer Oxalatempfindlichkeit auch zur Bildung von Nierensteinen beitragen. Ideal ist eine Portion von etwa 120 – 180 g (oder die Größe deiner Handfläche) tierischen Proteins dreimal täglich. Übermäßige Mengen tierischen Proteins können mehr Harnsäure im Körper erzeugen, was die Bildung von Nierensteinen fördern kann.

Leitfaden Oxalat Sensitivität

Ergänzungen und Medikamente

Eine Ergänzung mit dem Probiotikum oder dem Enzym aus Oxalobacter formigenes kann zum Abbau von Oxalaten beitragen. Auf dem deutschen Markt bin ich da nicht fündig geworden, allerdings gibt es ein amerikanisches Produkt, was diesbezüglich hoch dosiert ist und über Amazon erhältlich ist. Ther-Biotic Complete was es sowohl als Pulver wie auch als Kapsel gibt. <https://amzn.to/2PNiTHS>

S.Boulardi enthält zwar keine Oxylhyl-CoA-Decarboxylase-haltigen Stämme, kann aber dennoch hilfreich sein, um die Darmgesundheit wiederherzustellen.

Neben Probiotika können auch konjugierte Gassensäuren helfen, Oxalate auszuscheiden, indem sie deren Rückresorption im Körper verhindern. Eine kleine Dosis dieser Säuren, die als „Ochsengalle“ als Nahrungsergänzung erhältlich ist, kann in Verbindung mit anderen Maßnahmen zur Verringerung der gesamten Oxalatbelastung des Körpers beitragen.

Da Milchprodukte im Allgemeinen nicht mit einer Paleo- oder Autoimmun-Paleo-Ernährung verzehrt werden und viele Grüngemüse einen hohen Oxalatgehalt aufweisen, kann eine Ergänzung mit 200-400 mg Kalziumcitrat sinnvoll sein.

Es wurde ein B6-Mangel mit Oxalatproblemen in Verbindung gebracht. Die Einnahme einer B6-Ergänzung von mehr als 40 mg pro Tag vermindert das Risiko von Nierensteinen, die durch Oxalatkristalle verursacht werden.

Auch an dieser Stelle nochmal der Hinweis, sofern in den Leitfäden, Handbüchern und sonstigen Publikationen von mir Produktlinks enthalten sind, habe ich diese selbst getestet und für gut befunden. Bei den Links zu den Produkten handelt es sich um sogenannte Affiliate-Links. Das bedeutet, wenn du über diesen Link ein Produkt erwirbst, erhalte ich dafür eine kleine Provision. Für dich ändert sich nichts, insbesondere gibt es keine nachteiligen Preisveränderungen dadurch. Es steht dir völlig frei, das Produkt über den Link oder anderweitig zu kaufen, wenn das gewünscht ist. Bei ähnlichen Produkten solltest du lediglich auf die Inhaltsstoffe und die enthaltene Dosierung achten und diese ggf. an die Einnahmeempfehlung anpassen.

Leitfaden Oxalat Sensitivität

Haftungsausschluss: Keine der Aussagen im Switch 180°Grad Programm und diesem Ratgeber wurde durch amtliche Stellen bewertet. Ich bin weder Medizinerin noch Wissenschaftlerin.

Die Meinungen, die sich auf wissenschaftliche Forschungen, gewissenhafte Recherchen und eigene Erfahrung stützen, sind die persönlichen Meinungen und Überzeugungen von Angelika Jäger und stimmen möglicherweise nicht mit den derzeitigen Praktiken überein.

Die Richtlinien in diesem Programm sind nicht dazu gedacht, die Ratschläge deines Arztes, deinen persönlichen Glauben oder deinen gesunden Menschenverstand zu ersetzen. Wenn du medizinische Hilfe benötigst, wende dich bitte an deinen Arzt.