

Oxalate – Hilfen beim Ausstieg aus der Vergiftung

Langfristiges Ziel: niedrige Tagesdosis von max. 40 – 60 mg Oxalate/bei 2.000 kcal/Tag

Reduktion: ca. 25 mg Oxalate pro Woche.

Dauer: Je nach Ausgangslage dauert die Reduktionsphase bei Einnahme von mehr als 500 mg Oxalate/Tag etwa 20 Wochen.

Cave: kein sofortiges komplettes Absetzen!!!! Das langsame Absetzen mindert die Dumping Symptome, die ansonsten sehr heftig ausfallen können.

Übrigens: In der Tierhaltung ist das Problem der Oxalate mit seinen fatalen und oft letalen Auswirkungen sehr bekannt. Oxalathaltige Weideunkräuter wie der große Sauerampfer auf Weiden müssen deswegen ausgestochen werden. Hühner dürfen nicht mit dem Grün der roten Beete oder der Zuckerrübe gefüttert werden. Zuviel Oxalate im Pferdefutter erzeugt z.B. eine Veränderung des Pferdeschädels wegen seiner knochenauflösenden Wirkung. Raten werden unfruchtbar.

Oxalate stören systemisch, d.h. im gesamten Körper durch

- Einlagerung der scharfen Mikrokristalle in alle Arten von Gewebe mit der Folge von chronischen Entzündungen wie in Darm/Reizdarm, Gelenken/Arthritis, des Muskel- und Halteapparates, der Drüsen (z.B. M. Hashimoto), Vulvadynie bis hin zu Lichen Sklerosus, Reizblase/Chron. Blasenentzündungen, physische und psychische Nervenstörungen (ADHS, Depressionen, ...), Herz ... Anämie und Knochenabbau und vieles mehr.
- Oxalsäuren binden sich zuerst im Darm vorzugsweise mit Calcium und Magnesium. Doch wenn sie durch die Darmwand hindurchgekommen sind, binden sie sich im Körper mit weiteren lebenswichtigen 2-wertigen Kationen wie Calcium, Magnesium, Zink, Eisen oder auch Kalium, Bor und Mangan zu unlöslichen Salzen, die eingelagert werden. Der Mensch beraubt sich über die Oxalsäuren unwissentlich seiner mit dem Essen aufgenommen Mineralien und langfristig auch seiner Reserven, was i.d.R. in Knochenerweichung und Osteoporose mündet.
- Kompetitives Verhalten an Membrankanälen von Biotin, Schwefel, Chloriden und Bicarbonaten, wodurch intrazellulär von diesen Stoffen starke Defizite können.
- Nierensteine bestehen zum größten Teil aus Calciumoxalatsteinen. Die „Verkalkung“ der Adern besteht zum großen Anteil aus Calciumoxalatkonglomeraten. Die Calciumeinlagerungen in der weiblichen Brust sind ebenfalls größtenteils Oxalateinlagerungen, die dann medizinisch engt überwacht werden, weil sie gerne entarten.

Zu meiden: Spinat, Mangold, rote Beete, alle Nüsse, auch Mandeln, Getreide und Pseudogetreide, die meisten Bohnen, Schokolade, Carob, grüner + schwarzer Tee, Datteln, Feigen, Sellerie, Kiwi, Kartoffeln, Rhabarber,

i.d.R. problemlos: Milchprodukte, Fleisch, Fisch, tierische Erzeugnisse, Kohlpflanzen, echter Salat, Pak Choi, Kokosnuss, grüne Bohnen, Pfirsiche, Äpfel, Mais, Mungbohnen sprossen ...

Listen über den Oxalatgehalt in Nahrungsmitteln finden sich im Internet, Youtube oder als Apps.

Sally K. Norton (englischsprachig)

und für Menschen mit Nierensteinproblemen

Beginn und Vorgehen

Beginn: Weglassen von einem sehr hoch belasteten Lebensmittel. Nach und nach andere hochbelastete Nahrungsmittel weglassen.

Calcium und Magnesium zu jedem Essen hinzunehmen. In Form von Citraten verhindern sie die Kristallbildung und helfen die Oxalate wieder in eine lösliche Form zu überführen (Calciumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumcitrat, ...). Calcium und Magnesium bindet die Oxalate bereits im Darm und bringt sie über den Stuhlgang zur Ausscheidung. Als Pulver oder aufgelöst in ein Getränk können sie mit dem Essen eingenommen werden, als Tablette oder Kapsel sind sie vor dem Essen einzunehmen.

Gleichermaßen lösend wirkt **Zitronensaft**: 1/2 Zitrone 2 x tgl. oder häufiger getrunken

Vitamin D bitte erst 2 Std. später einnehmen. Vitamin D sorgt dafür, dass das Calcium aus dem Darm resorbiert wird und infolgedessen dann als Bindemittel für die Oxalsäuren nicht mehr zur Verfügung steht.

Achtung: Mineraliensupplemente mit Glycinaten werden zu Oxalaten umgebaut (z.B. Magnesium-Glycinate). Ebenfalls wird Vit. C zu Oxalaten umgewandelt und sollte deswegen nur in kleinen Mengen bis max. 250 mg/tgl. verwendet werden.

Wannen- oder Fußbäder mit **Bittersalz/Epsom-Salz/Magnesium-Sulfat**

Elektrolytmischungen zu sich nehmen (selber mischen oder z.B. Bullrichs Vital)

Unraffiniertes Salz/Stein- oder Kristallsalz, mind. 2 Teel. tgl.

Kalium in Form von Kaliumcitrat oder Kaliumchlorid. Kaliumchlorid ist z.B. Bestandteil von natriumreduzierten Salzen, die gegen hohen Blutdruck über Reformhäuser erhältlich sind.

Ein **Multimineralienpräparat** zu jeder Mahlzeit einnehmen, um Defizite zu füllen

B-Vitamine z.B. als „B-Komplex“ von Vitaminexpress (nicht Forte), welcher niedrig dosiert ist und dadurch keine übermäßige Entgiftung anstößt. Man achte bitte auf einen aktivierten B-Komplex mit P-5-P als B6 und 5-MTHF als Folsäure und Methyl-/Adenosyl- oder Hydroxycobalamin als B12.

Bei vegetarischer und veganer Ernährung kommt es auf Grund der Fleischmeidung leicht zu Defiziten von **B1, B12 sowie Jod und Selen**, sowie mangels ausreichender Methylgruppen im Essen zu Störungen im Methylkreislauf (Homocystein und Entgiftung). Somit fehlen gerne die beiden Aminosäure Carnitin und Methionin. In diesem Fall empfiehlt es sich **essentielle Aminosäuren/EAA** in Form von Pulver oder Kapseln als Nahrungsergänzung einzunehmen.

Vit. C nur in kleinen Dosen bis max. 250 mg /Tag

(die gerne angewendeten Hochdosisinfusionen erzeugen leider eine Oxalatflut, die oft als Entgiftungsreaktion gedeutet wird, aber bei Oxalatgeschädigten leider eine Angiftung ist).

Zwischen den Mahlzeiten **entsäuern mit Bicarbonaten**. Die preiswerteste Form ist Natron.

Entzündungsfördernde Öle wie Omega-6 Öle meiden. Mit **Omega-3 Fettsäuren** ergänzen. **Gesättigte Fette tierischer Herkunft**, möglichst biologisch, mit in den Essensplan aufnehmen.

Vit. B1 wichtig für Nervenfunktion, Darm- und Herzgesundheit, das Gehirn und vieles mehr. Kohlenhydratreiches Essen verbraucht große Mengen an B1, wodurch dieses Vitamin bei vielen Menschen im Defizit ist. Ein Vit. B1 Mangel erhöht die Menge an Oxalsäuren, ausreichende Mengen an B1 verhindern deswegen auch Nierensteine. Bis zu 400 mg/tgl. können nötig sein bei einer Therapiedauer von ½ Jahr und länger.

Eine ähnlich wichtige Bedeutung kommt dem **Vit. B6** zu. Ein Mangel erhöht die Aufnahme von Oxalaten aus der Nahrung und reduziert die Menge an Citraten, welche die Oxalate in Lösung halten. Die synthetische Form des B6 = Hydrochloridpyridoxin sollte dabei allerdings unbedingt gemieden werden, weil sie nur schlecht in die aktive Form umgewandelt wird, sich aber dennoch an die B6-Enzyme setzt und diese irreversibel blockiert. Die aktive Form des B6 ist P-5-P ist jene, die empfohlen werden kann. Beginn mit max. 25 mg /tgl.

Gleiches gilt für die **Folsäure**. Nur als aktive Form 5MTHF oder Folsäure einnehmen.

Biotin ist wichtig für die mitochondriale Funktionen. Oxalate stören die Enzyme der Mitochondrien, wodurch es zu einem Biotinmangel kommt. Supplementation 5-20 mg/tgl.

Da Oxalate einen kranken Darm/Reizdarm verursachen, sollten am Anfang weitere schwierige Bestandteile unserer westlichen Ernährung zumindest vorübergehend gemieden werden: Gluten bis hin zu allen Körnern aus der Reihe der Süßgräser, A1 Milch (stammt von nordeuropäischen Kühen), Histamine, Lektine, zu viel Rohkost und insbesondere Rohkost am Abend. Bei der der Haut- und Systemischen Nickelallergie/SNAS Meidung von nickelhaltigen Nahrungsmitteln (20% aller in Deutschland sind davon betroffen). Und natürlich Zucker meiden.

Viele Nahrungsmittel sind gleichzeitig in vielen Aspekten problematisch. Wenn man diese meidet, hat man mehrere Schwierigkeiten auf einen Schlag vermieden.

Schokolade: Histamine, Nickel, Oxalate, Zucker, A1-Milch

Vollkorn: Histamininhibitor, Nickel, Oxalate, Lektine und Phytine, Schimmel.

Soja: Nickel, Oxalate, goitogen/schilddrüsenhemmend.

Nüsse: Nickel, Oxalate, Lektine, Schimmel

Salziges Elektrolytgetränk

In 1 l Wasser und über 48 Std trinken

Apfelessig oder Zitronensaft	2 – 3 Teel.
Salz	½ Teel.
Natron	½ Teel
Kaliumcitrat	¼ Teel
Kaliumchlorid	¼ Teel.
Magnesiumcitrat	¼ Teel.
Ahornsirup/brauner Zucker	4 Teel.

PATIENTENINFORMATION

Persönliche Empfehlung für

B-Komplex _____

Biotin _____

Multimineral-/vitaminkomplex _____

Selen _____

Probiotika _____

Natron _____

Epsom Salz/Bittersalzbäder _____

Salz _____

Kalium _____

Calcium _____

Magnesium _____

Elektrolyte _____
