

De zuurbalans

De zuurbalans van het lichaam bepaalt hoe gezond of ziek je bent.

Wat is de zuur-/basenbalans en waarom is die zo belangrijk voor onze gezondheid?

Onze voeding bevat zuurvormende en alkalische stoffen (basen). Voor een goede gezondheid is een juiste balans tussen zuren en basen vereist. We spreken dan van een neutrale pH-waarde van het lichaam (tussen de 7.1 en 7.5). Omdat onze hedendaagse voeding vaak uit te veel vlees, vetten en suiker (zuvormend) en te weinig groenten en fruit (alkaliserend) bestaat, is bij veel mensen de zuur-/basen-balans chronisch verstoord.

Het lichaam zal altijd proberen een verstoorde balans te herstellen door overtollige zuren aan mineralen te binden (o.a. calcium, magnesium, ijzer, kalk, natrium en zink) en ze te neutraliseren. Zolang er voldoende basenvormende voedingsstoffen in het lichaam aanwezig zijn, kan het teveel aan zuren dat overdag in het bind- en vetweefsel wordt opgeslagen 's nachts via de nieren, huid en longen worden afgevoerd.

Als in de voeding onvoldoende mineralen aanwezig zijn, moet de mineralenvoorraad in de botten, huid en inwendige organen worden aangesproken. Hierdoor ontstaan op den duur tekorten. Het lichaam is uiteindelijk niet meer in staat om de verstoorde zuur-/basenbalans te corrigeren en raakt chronisch verzuurd. Dit heet acute acidose.

Acute acidose kan ook ontstaan door andere oorzaken, zoals slechte voeding, een slechte longfunctie (waardoor teveel koolzuur wordt vastgehouden), een stofwisselingsstoornis (waardoor er teveel zuur wordt geproduceerd, bijvoorbeeld bij suikerziekte) of een nierafwijking (waardoor er teveel basische, alkaliserende stoffen worden uitgescheiden).

Deze vorm van acidose wordt als zodanig door medische wereld onderkend en behandeld. Acidose als gevolg van verkeerde voeding echter niet. Daarom lijden veel mensen met een verstoorde zuur-/basenbalans aan gezondheidsproblemen die gemakkelijk verholpen zouden kunnen worden als de oorzaak bekend was.

Een verstoorde zuur-/basenbalans leidt onvermijdelijk tot een tekort aan mineralen. Hieruit voortkomende gezondheidsproblemen zoals botontkalking, artrose, reuma, jicht, aandoeningen aan de luchtwegen, urinewegen, stofwisselingsproblemen en een slecht functionerend immuunsysteem worden door veel artsen beschouwd als onvermijdelijke ouderdomskwalen en slijtageproblemen. De behandeling richt zich meestal op symptoom- en pijnbestrijding en niet op het vinden van de oorzaak en genezing. Aan een simpele aanpassing van het voedingspatroon wordt meestal niet gedacht.

Het probleem is al heel lang bekend

Reeds in de 15e eeuw stelde de Zwitserse medicus Paracelsus dat verzuring van het lichaam de basis is voor alle ziekten. Toen men aan het einde van de 19de eeuw de middelen had ontwikkeld om hier serieus onderzoek naar te doen, ontdekten researchers al snel dat een langdurige verstoring van de zuurbalans inderdaad tot allerlei gezondheids-problemen kan leiden.

De laatste honderd jaar is het probleem van verzuring explosief gegroeid. Milieuvervuiling, eenzijdige toepassing van kunstmest en het gebruik van pesticiden hebben ervoor gezorgd dat onze voedselketen steeds meer verzuurd raakt. Dat heeft een direct negatief effect op het functioneren van ons lichaam. De veranderingen in ons voedingspatroon, verarming van het voedsel en verslechterde eetgewoonten (te veel

vlees, vet en suiker, te weinig groente en fruit) doen de rest. Hierdoor lijdt een groot deel van de westerse bevolking aan een verstoorde zuurbalans en ervaart daardoor, afgezien van de negatieve gevolgen van chronisch overgewicht, allerlei gezondheidsproblemen.

Zuurvormende en basenvormende voeding

Of voedsel zuurvormend of basenvormend is heeft niets met de smaak van het voedsel zelf te maken. Een citroen smaakt erg zuur maar heeft juist een basenvormend (alkaliserend) effect omdat ze de pancreas aanzet tot het neutraliseren van zuren door basische buffers te produceren. Suiker en voedingsmiddelen waaraan veel suiker is toegevoegd hebben juist een zuurvormende werking.

Over het algemeen zijn vlees (kip in mindere mate), vis, schaal- en schelpdieren, granen, koffie, olie, alcoholische dranken en peulvruchten zuurvormend, en de overige groenten en fruitsoorten basenvormend. Onderstaande lijst geeft een globaal overzicht van verzurende en alkaliserende voeding:

Alkaliserende, basenvormende voeding (basenoverschot, hoge pH-waarde)

- groenten: aubergine, broccoli, champignons, knoflook, asperge, waterkers, witlof, kool, wortel, bloemkool, selderie, komkommer, sla, andijvie, alfalfa, spirulina (alg), chlorella (alg), koolrabi;

- fruit: aardbeien, appels, abrikozen, avocado's, bananen, zwarte bessen, kersen, rode bessen, dadels, druiven, grapefruits, meloenen, nectarines, sinaasappels, citroenen, perziken, peren, ananas, frambozen, tomaten;

- eiwitten: scharreleieren, vetvrije cottage cheese, kipfilet, biologische yoghurt, amandelen, tofu, zonnebloempitten;

- kruiden: kaneel, kerrie, gember, mosterd, chilipeper, zeezout, miso, alle groene kruiden;

- dranken: mineraalwater (niet koolzuurhoudend), versgeperst vruchtensap, ongepasteuriseerde melk, verse groentensappen, alle soorten thee.

Verzurende voeding: (zuuroverschot, lage pH-waarde)

- vetten en oliën: avocado-olie, maïsolie, olijfolie, lijnzaadolie, sesamolie, zonnebloemolie;

- fruit: veenbessen (cranberries);

- granen: rijst- of volkorenwafels, mais, rijst, rogge, tarwe;

- zuivel: melk, kaas (van geiten- koeien- of schapenmelk), boter;

- noten: cashewnoten, pinda's, pindakaas, walnoten, pecannoten;

- bonen: doperwten, spliterwten, witte en bruine bonen, sojabonen en sojamelk;

- dierlijke eiwitten: rundvlees, schelp- en schaaldieren, zalm, tonijn, eend, vis, wit vlees, lamsvlees, varkensvlees, konijn, kalkoen, wild;

- pasta: alle deegwaren (spaghetti, macaroni, lasagna enz.);

- suikerwaren: alle snoep, honing, stroop, zoetstof, limonades, suiker;
- alle alcoholhoudende dranken;
- koolzuurhoudend water en frisdranken;
- geneesmiddelen, chemicaliën en pesticiden.

Let op: voedingsstoffen met een zuuroverschot zijn niet per definitie ongezond. Integendeel, oliën, noten, vis (onverzadigde vetzuren) en zelfs een glaasje wijn zijn onontbeerlijk voor een gebalanceerde voeding.

Gezondheidsproblemen ontstaan pas als de zuur-/basenbalans verstoord raakt door een eenzijdig dieet van verzurend voedsel. Bega dus niet de fout om een verstoorde zuur-/basenbalans te willen herstellen door alleen alkaliserende, basenvormende voedingsstoffen te eten! Hoewel het door de slechte staat van onze hedendaagse voeding vrijwel nooit voorkomt, is een dieet met een overschot aan basenvormende voedingsstoffen bijna net zo schadelijk.

Een speciale waarschuwing voor Coca Cola en andere frisdranken

Coca Cola is niet alleen de meest populaire frisdrank ter wereld, maar ook de meest ongezonde. Cola Cola heeft een extreem lage pH-waarde en is een van de meest verzurende frisdranken die er zijn. Als er niet zoveel suiker in zat, zou het volkomen ondrinkbaar zijn. De containers waarin de ?geheime grondstoffen? voor Coca Cola worden vervoerd dragen verplicht dezelfde waarschuwingsstickers als containers met levens-gevaarlijke bijtende zuren voor de chemische industrie!

Een gezonde, neutrale pH-waarde van het lichaam ligt tussen de 7.1 en 7.4. Onder een pH-waarde van 7 spreken we al van verzuring. Onder een pH-waarde van 6 spreken we van acute acidose. Hoe zuurder de stof, hoe lager de pH-waarde.

Maagzuur heeft een pH-waarde van 1.5. Coca Cola heeft een pH-waarde van 2.5. Dat is slechts één punt hoger dan de pH-waarde van zoutzuur. Andere koolzuurhoudende frisdranken hebben een pH-waarde tussen de 3 en 3.5.

Zolang je bezig bent de zuur-/basenbalans in je lichaam te herstellen, is het dus beter om geen koolzuurhoudende frisdranken drinken, zeker geen Coca Cola.

De zuurgraad van de maag

De zuurgraad van de maag is van groot belang voor de vertering en opname van voedingsstoffen. Eiwitten hebben in de maag een andere zuurgraad nodig voor een goede vertering dan koolhydraten. Koolhydraten en eiwitten die tezamen worden gegeten kunnen dus niet optimaal verteerd worden. Onverteerde voedselresten, vooral onverteerde eiwitten, blijven in het spijsverteringskanaal achter en kunnen voor stofwisselingsproblemen, schimmels, infecties en allergieën zorgen. Andere onvolledig verteerde voedingsresten worden als slakken opgeslagen. Daarom is het beter om nooit te veel eiwitten (vlees, vis, ei, zuivelproducten) in één maaltijd te combineren met koolhydraten (wit meel en suikers).

De theorie dat eiwitten en vetten gescheiden van koolhydraten moeten worden gegeten, is de basis van het Montignac dieet en blijkt in de praktijk inderdaad tot een betere zuurbalans en gewichtsverlies te leiden. Het Atkins dieet is leidt door strenge restrictie van koolhydraten en de nadruk op eiwitten en vet onvermijdelijk tot meer verzuring van het lichaam. Wilt u toch het Atkins dieet volgen, compenseer dan het tekort aan

alkaliserende voedingsstoffen door dagelijks een portie Greens for Life aan het dieet toe te voegen. Greens for Life bevat veel Barley Grass, de meest alkaliserende voedingsstof die er is.

Verzuring is een sluipend proces

Verzuring is niet iets waar je na één dikke biefstuk acuut last van krijgt. Het is een sluipend proces, dat naarmate het vordert steeds meer klachten veroorzaakt. Verschillende voedingssoorten produceren verschillende soorten zuren die voor verschillende gezondheidsproblemen kunnen zorgen:

- vlees > urinezuur
- fosfaathoudende levensmiddelen (fastfood, vlees, worst, cola en frisdranken) > (ortho)fosforzuur
- suiker en witmeelproducten > azijnzuur
- varkensvlees > zwavelzuur
- kaas > salpeterzuur
- nicotine > nicotinezuur
- aspirine > acetylsalicylzuur
- wijn > wijn- en zwavelzuur
- koffie en zwarte thee > chloroogeenzuur
- koolzuurhoudend water en frisdranken > koolzuur

Zware metalen als lood, cadmium en amalgaamvullingen hebben ook een verzurende werking. Daarnaast zetten stress, angst, vermoeidheid en gebrek aan slaap het lichaam aan tot het produceren van zoutzuur.

In de beginfase van verzuring spreken we van latente acidose. Naarmate het proces voortschrijdt spreken we van acute acidose en kan er een veelvoud van klachten ontstaan zoals:

- chronische hoofdpijn
- lusteloosheid en vermoeidheid
- duizeligheid
- concentratieproblemen
- zuurbranden in maag en slokdarm
- pijn in de urineblaas en -wegen
- eczeem
- spierpijn na inspanning
- gewichtstoename
- verstopping
- haaruitval
- candida (een ernstige vorm van schimmels in de darmen)
- darmparasieten
- bacteriële infecties
- beslagen tong (teken van onvoldoende afvoer van gif en afvalstoffen)
- slechte adem
- cellulitis

Het lichaam zal altijd uit zichzelf proberen een verstoorde pH-balans te herstellen. Het is voor het lichaam van vitaal belang dat het bloed een goede zuur-/basenbalans behoudt omdat afwijkingen tot acute problemen, coma en levensbedreigende situaties kan leiden. Indien nodig zal het lichaam op grote schaal calcium en magnesium uit de botten opofferen en osteoporose (botontkalking) veroorzaken om de zuur-/basenbalans in het bloed niet in gevaar te brengen.

Degeneratie van botten, spieren, spijsverteringsorganen en immuunsysteem

Naarmate chronische verzuring van het lichaam langer duurt heeft het een steeds ernstiger wordend effect op een groot aantal lichaamsfuncties en kan uiteindelijk resulteren in:

- artrose of artritis door het onttrekken van mineralen aan de gewrichten;
- osteoporose (botontkalking) door het onttrekken van calcium en magnesium aan de botten;
- afzetting van zuurkristallen op de gewrichten, waardoor reuma, artritis of jicht ontstaat;
- beschadiging van spieren, gewrichtsbanden en pezen door gebrek aan mineralen;
- prikkeling van zenuwuiteinden, waardoor pijn en spasmen kunnen ontstaan;
- spataderen, aambeien, vaatvernauwing en doorbloedingsstoornissen door het onttrekken van mineralen uit het bloed;
- colitis, diarree, de ziekte van Crohn, een spastische darm door het onttrekken van mineralen uit de darmwandbekleding;
- brandend maagzuur en problemen met slikken door het onttrekken van mineralen uit de slokdarmbekleding.

Verstoorde werking van antioxidanten

Diverse vitaminen, maar ook enzymen als Catalase, Glutathion en met name het SOD-enzym zijn belangrijke antioxidanten die het lichaam beschermen tegen schade door vrije radicalen. Deze antioxidanten kunnen hun werk echter niet goed doen in een verzuurde omgeving, waardoor ze het lichaam onvoldoende bescherming bieden en vrije radicalen hun vernietigende werk kunnen doen.

Een verstoorde zuren-/basenbalans kan met eenvoudige middelen worden gecorrigeerd

Een verstoorde zuur-/basenbalans kan in relatief korte tijd worden hersteld en een aanpassing van het voedingspatroon en gebruik van de juiste supplementen kan ervoor zorgen dat die balans niet opnieuw verstoord raakt.

- Stop met het gebruik van suiker en alle voeding waaraan veel suiker is toegevoegd. Ook de rietsuiker uit de zogenaamd gezonde voeding. Die is net zo slecht. Dat is in het begin niet gemakkelijk, want we zijn jarenlang geconditioneerd om zoet lekker te vinden. Het zit zo verweven in ons denken dat het woord zoet zelfs een synoniem geworden voor gehoorzaam en braaf.

Suiker is echter een zeer schadelijke stof die geen enkele voedingswaarde heeft. Het lichaam is veel beter af zonder. Naast de permanente verstoring van de zuur-/basenbalans in het lichaam is suiker verantwoordelijk is voor vele andere gezondheidsproblemen. Eigenlijk is het puur gif.

- Lees de verpakking voordat je iets koopt, vooral van "vetvrije" en dieetproducten, want die staan vaak stijf van de suiker om toch een illusie van voedzaam en voldoening te geven (let op: elk ingrediënt waarvan de naam op "ose" eindigt, zoals dextrose, fructose en lactose) is even schadelijk als gewone suiker).

- Neem gerstegras, spirulina, chlorella poeder of combinaties

- Drink minimaal twee liter water per dag. Water voert zowel de afvalstoffen af die het lichaam zelf produceert als de afvalstoffen die ontstaan door vetverbranding.
- Eet meer verse groenten en fruit en minder vlees.
- Vermijd snoep en sterk koolzuurhoudende dranken. Drink bronwater of schaf een eenvoudige waterfilter aan om kraanwater te filteren.
- Probeer regelmatig te sporten of te bewegen. Door meer te bewegen adem je dieper en elimineer je meer zuren.
- Zorg voor voldoende slaap.

Hoe kan je het herstel van de zuur-/basenbalans bevorderen?

Zolang het lichaam ernstig verzuurd is, zal het mineralen uit botten en organen blijven onttrekken. Maar door voor een gebalanceerder voedingspatroon te kiezen en de juiste supplementen te gebruiken zal het lichaam zich snel gaan herstellen. Om dit herstelproces te ondersteunen worden de volgende supplementen aanbevolen:

- Een groen supplement zoals gekiemde gerst en chlorella
- Een goede multivitamine om alle door verzuring ontstane tekorten aan te vullen;
- Een mineralencomplex om de acute tekorten aan mineralen aan te vullen
- Een calciumpreparaat waaraan magnesium, borium en vitamine D zijn toegevoegd om de door verzuring ontstane botontkalking te herstellen;

Als verzuring heeft geresulteerd in gewrichtsproblemen als artrose of jicht, kan een gecombineerde formule van Glucosamine, Chondroïtine en MSM (eventueel tijdelijk aangevuld met extra MSM) uitkomst brengen. Glucosamine en Chondroïtine zetten het lichaam aan tot het produceren van nieuw kraakbeen en collageen in de aangetaste gewrichten terwijl MSM (een natuurlijke vorm van zwavel) de bouwstenen daarvoor levert.

Hoe meet je de zuren-/basenbalans van het lichaam?

Het bloed

De zuurgraad van bloed en urine wordt gemeten door de pH-waarde te bepalen. Het bloed heeft een vaste pH-waarde van 7.35 tot 7.45. Water is pH-neutraal (pH 7), pH-neutraal betekent dat zuren en basen elkaar opheffen. Alles wat een lagere pH-waarde heeft dan 7 is zuur, alles wat een hogere pH-waarde heeft is basisch (alkalisch). Zoals eerder beschreven geeft het lichaam boven alles voorrang aan het stabiel houden van de zuurgraad van het bloed omdat zelfs een kleine afwijking tot ernstige gezondheidsproblemen kan leiden. De de pH-waarde van bloed kan alleen door bloedonderzoek worden vastgesteld.

De urine

Om erachter te komen wat de zuurgraad van het lichaam is en of veranderingen in het voedingspatroon het gewenste effect hebben kun je de zuurgraad van je urine meten. Deze behoort 's ochtends een pH-waarde van ongeveer 7.1 te hebben. Daarna daalt de zuurgraad in de loop van de dag, om rond 17.00 uur een waarde van 7.4 te bereiken. Is de pH-waarde van je urine lager dan 7, dan heb je een verstoorde zuur-/basen-balans. Is

de pH-waarde lager dan 6, dan heb je acute acidose. Teststrookjes om zelf de pH-waarde van je urine te bepalen koop je bij elke apotheek.

Speciale dank aan Robert voor dit artikel.....

Copyright: Robert Gubbi

Meet je PH via je speeksel

De makkelijkste en meest betrouwbare wijze om de pH-waarde in het lichaam te bepalen is via het speeksel. Deze strips maken op goedkope en eenvoudige wijze de mate van verzuring van de patiënt zichtbaar. Een klein beetje speeksel op het stripje geeft onmiddellijk inzicht in de mate van verzuring.