



## **Hoe kun je door het regelen van het zuur-base evenwicht gezond worden en blijven?**

Voor een gezond en vitaal lichaam is het van belang de zuurgraad van het bloed binnen zeer nauwe grenzen te houden. De zuurgraad van het bloed, wordt weergegeven in pH en is afhankelijk van de hoeveelheid basische (alkalisch) en zure stoffen opgelost in het bloed. Vandaar de term zuur-base evenwicht. Het lichaam probeert het zuur-base evenwicht zo constant mogelijk te houden en doet dat op verschillende manieren. Van nature heeft het lichaam een licht basenoverschot. Zo wordt wanneer het bloed te zuur is, calcium aan de botten onttrokken om het bloed te alkaliseren, de nieren aangestuurd om (urine)zuren af te voeren, het ademhalingscentrum in de hersenen wordt geprikkeld om koolzuur uit te ademen en de huid door overtollig zuur uit te zweten. Dit zijn lichaamseigen mechanismen om urinezuren, cholesterol, melkzuren etc. te neutraliseren en uit te scheiden.

## **Zure of basische rest**

Na vertering van voedsel in het lichaam blijft er een zure of basische rest over. Er wordt onderscheid gemaakt tussen voedingsmiddelen met een hoge zuur rest en voedingsmiddelen met een hoge basische rest. Groenten en fruit zorgen bijvoorbeeld voor een basische rest. Het lichaam is afhankelijk van toevoer van basen van buitenaf via de voeding, terwijl er veel zurreagerende resten in de stofwisseling ontstaan. Zuren leveren trouwens een bijdrage aan de energiewinning door hun verbranding en ze hebben een stimulerende werking op de Nervus Sympaticus. Bijvoorbeeld, op de productie van het hormoon adrenaline. Een toevoer van basen is van levensbelang om gezond te blijven. Het gaat echter om het evenwicht van zowel zuren als basen. Het een heeft het ander nodig en je kunt daarom niet spreken in termen van goed of fout. Het gaat altijd weer om de juiste balans.

## **Overbelasting door voeding**

Basen kunnen door het lichaam gemakkelijk worden uitgescheiden, terwijl een zurenoverschot een belasting is. Het lichaam heeft prachtige mechanismen om het zuur te neutraliseren. Maar doordat wij over het algemeen te veel zuurvormende voeding eten en leven met te veel stress, kan het lichaam overbelast raken. Hierdoor neemt de zuurvorming in het lichaam enorm toe en kan het hierboven genoemde zuurcompenserende mechanisme het niet meer aan. Het lichaam gaat dan over tot een ander mechanisme, namelijk het vloeibare zuur in het



bloed omzetten in vaste vorm (slakken). Zo hebben ze geen invloed meer op de pH-waarde van het bloed. Een slimme zet van het lichaam, omdat een te grote afwijking van de pH-waarde van het bloed dodelijk is. Maar de vorming van deze slakken zijn wel de veroorzakers van veel (chronische) ziekten. Het urinezuur in vaste vorm kan neerslaan in weefsels van spieren, pezen, bindweefsel en gewrichten. Cholesterol in vaste vorm kan zich vastzetten tegen de vaatwanden.

## Overbelasting door andere oorzaken

Naast voeding zijn er ook andere vormen van 'voeding' die de aandacht vragen: geluid, beeld, emoties, stress, aanraking, communicatie, wijze van ademhaling, milieubelasting etc. Alles is uiteindelijk te herleiden tot energie. Veel gepieker en stress leidt bijvoorbeeld ook tot verzuring. Je kunt nog zo gezond eten, maar als je veel stress in je leven ervaart kan dit ook leiden tot verzuring en uiteindelijk klachten. Het gaat er om hoe je met je behoeften omgaat en hoe je in het leven staat. Uiteindelijk komt het neer op zelfliefde. Hoe meer je van jezelf houdt, hoe meer zorg je voor zelf gaat hebben. Je besteedt dan moeiteloos aandacht aan volwaardige voeding. Zowel fysieke als ook energetische voeding. Een ander aspect wat vaak vergeten wordt als het om voeding gaat, is het aspect van genieten. Hoe meer je geniet hoe minder verzuring er op treedt. Geniet daarom van een heerlijk ijsje bijvoorbeeld op een warme zomerdag. Ga je niet schuldig voelen, want dit kan ook leiden tot verzuring.

## Klachten

Een optimale pH waarde is ook van belang voor de stofwisseling. Voor alle activiteiten van het lichaam, zelfs voor het denken hebben we een enzymactiviteit nodig. Zo hebben we voor de spijsvertering enzymen nodig die helpen bij het afbreken van koolhydraten, eiwitten en vetten. Een niet optimale pH waarde leidt tot onvolledige vertering.

*Klachten in het begin stadium van verzuring kunnen zijn:*

- Slaapstoornis
- Obstipatie
- Oprispingen
- Cariës
- Infectiegevoeligheid
- Haaruitval
- Huidproblemen
- - Spierkrampen
- - Depressie
- - Libidoverlies
- - Allergieën



*Klachten in vergevorderd stadium van verzuring kunnen zijn:*

- Diabetes
- Jicht
- Nierstenen
- Hartinfarct
- Reuma
- Maagzweer
- Botontkalking
- Fibromyalgie
- Astma
- Hooikoorts

## **De cijfers**

De mate van zuur-base wordt weergegeven op een pH schaal van 1 tot 14. 1 staat voor zeer zuur en 14 staat voor zeer basisch. 7 is de neutrale waarde. De toename in pH is logaritmisch. Dit houdt in dat de waarde van 6 is 10 maal zo zuur als een waarde van 7 en een waarde van 5 is 100 maal zo zuur als 7.

Optimale waarden (pH)

- Bloed: 7,35 - 7,45
- Speeksel: 6 – 7,5
- Maag: 1,35 - 3,5
- Urine: 4,5 – 8,4
- Dunne darm: 6,5 – 7,5
- Dikke darm: 5,6 – 6,9

## **Oorzaken van versnelde verzuring**

- Zuurvormende voeding
- Overmatig alcohol- en suikergebruik
- Medicijngebruik
- Stress
- Milieu invloeden
- Verminderde functie van lever, nieren of longen
- Weinig beweging en overmatig sporten
- Roken
- Diëten



Volgens de zuur-base onderzoeken is er bij verreweg de meeste chronische welvaartsziekten sprake van weefselverzuring. Een volledige genezing of tenminste een verbetering kun je bereiken door een eind te maken aan de zuurbelasting en het evenwicht in de zuur-base huishouding weer te herstellen. Dat kan door regelmatig (jaarlijks) een vastenkuur te volgen. Daarnaast is het van belang te kiezen voor volwaardige natuurlijke voeding.

## Zure- en basische voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen met een hoge zuurrest bevatten relatief veel fosfor, chloor en zwavel en voedingsmiddelen met een hoge baserest bevatten relatief veel natrium, kalium, calcium, en magnesium. De verbindingen die deze mineralen tijdens de stofwisseling in het lichaam aangaan zijn uiteindelijk bepalend voor het zuur-base evenwicht. Smaak is hierin niet bepalend. Zo leveren zuursmakende vruchten, zoals citroenen en sinaasappels, na vertering en stofwisseling toch een basenoverschot op.

Zuurvormende voedingsmiddelen zijn niet per definitie ongezond. Vis, granen en peulvruchten leveren een zuurrest, maar zijn waardevolle voedingsmiddelen. Van elk baseleverend voedingsmiddel, verandert de uitwerking zodra het slecht gekauwd en in grote hoeveelheden wordt gegeten. Er ontstaat gisting in de darm die veel zuren leveren. Er bestaan verschillende tabellen met per product een getal ten aanzien van het zuur-base evenwicht. Deze spreken elkaar vaak tegen. We weten niet alle mineraalgehalten en deze zijn ook nog afhankelijk van onder meer de teeltwijze en het land van herkomst.

## Een globaal overzicht

Sterk zuurvormend voedsel: *vlees, vis gevogelte, wild, ei, soja*

Zuurvormend voedsel: *Peulvruchten, granen, kaas*

Zwak zuurvormend/zwak basenvormend voedsel: *kwark, noten, zaden, roomboter, olie*

Basenvormend voedsel: *vloeibare' melkproducten*

Sterk basenvormend voedsel: *groenten, fruit, aardappelen*

Samengevat bestaat het zuur-base voedingspatroon uit: 20% zuurvormende voeding tegenover 80% basevormende voeding.