

## Zuur- Base balans.

### Is onze voeding nog wel normaal?

Een normale voeding bevat alle benodigde vitaminen en mineralen, maar is die voeding wel zo normaal? De gewone dieetiek gaat uit van hoeveelheden eiwit, koolhydraten, vetten en een warmte eenheid. Joules (calorieën). Moerman, Bircher -Benner, professor Kollath, Ragar Berg, Alfred Vogel gaan uit van de Ph. het zuur/base evenwicht in de voeding. En dat geeft een totaal andere benadering over ziekte en gezondheid. Een zuur/base evenwicht wordt bereikt door 80% fruit en groente en 20 % iets zuurvormend.

Vlees, vis, eieren, graan, rijst, koffie, thee, kaas, geven allemaal een zuurvormend product. We hebben dus een zuurvormend dieet. Met de bijbehorende klachten en bijkomstigheden. Die zijn niet echt door de farmaceutische industrie of operaties te herstellen. Of wel????

Zuur plus Base geeft Zout plus Water. Eiwit in een basisch milieu geeft Ureum, kan door de nieren / urine weg. Eiwit in een zuurmilieu verteerd geeft een overmaat aan urinezuur. Moeilijk verteerbaar en wordt daardoor opgeslagen in de weefseldepots. En geeft klachten. Van Rheuma/jicht tot Migraine. Het wegwerken van deze depots kost maanden zo niet een aantal jaren met een basisch dieet.

Verzuring geeft onder andere symptomen als: Moeheid, tandcaries, aangeslagen witte tong en zweten.

De zuurgraad is vrij belangrijk, bijvoorbeeld alle aan de stofwisseling deelnemende enzymen zijn pH afhankelijk. Ook storingen in het immuunsysteem en het vegetatief zenuwstelsel hebben vaak te maken met de zuurgraad. Een verstoord zuur-basenevenwicht tast de bio-energetische waarde van organen sterk aan en er ontstaan energieblokkades waardoor het organisme minder goed in staat is om zichzelf te reinigen.

Stress heeft een dubbele negatieve werking, werkt verzuring in de hand en remt ontzuring af. Stress zet zich vast op de spieren, waardoor er afvalstoffen in de spieren gevormd worden en de pH –waarde ervan daalt.

Bij langdurige verschuivingen in het zuurgebied stijgt het aandeel van de zure stofwisselingsproducten in de celvloeistof en in de urine. Dit kan leiden tot nare storingen in het menselijk organisme. Hoe groter het aandeel van de zure stofwisselingsproducten, hoe slechter die worden uitgescheiden. Dan stapelen de zure stofwisselingsresten zich op in het weefsel, waardoor de stijfheid van de rode bloedcellen in de bloedhaartvaten bevordert wordt. Verminderde beweeglijkheid van de rode bloedlichaampjes geeft aanleiding tot vaatblokkade en allerlei klachten.

Bij overmatige toevoer of onvoldoende afvoer van zuren zijn er twee noodsystemen: enerzijds opstapeling in het bindweefsel en anderzijds het 'lenen' van extra basisch materiaal zoals onttrekken van calcium, zink, ijzer en magnesium vanuit het skelet en botweefsel om de zuren te neutraliseren; dit kan leiden tot osteoporose en tandcariës.

De zuurgraad kan gunstig beïnvloed worden door de juiste voeding. Veel groenten, fruit en basische planten, minder verzurend eiwit uit vlees, vis, kaas, eieren en granen. Voeding die rijk is aan metalen (en dus basevormend) kan men herkennen aan het feit dat ze arm zijn aan eiwit en calorieën, maar rijk aan water en volumineus: fruit, bessen, watervruchten, groente(vooral koolsoorten), sla, aardappelen, karnemelk, biogarde yoghurt, kefir, room, fruitsap, groentesap, kruiden. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan niet-metalen en dus zuurvormend zijn, zijn rijk aan eiwit en calorieën en arm aan water meer en compact, geconcentreerd, zoals vlees, kaas, granen (pasta), peulvruchten, soja, noten, zaden, pitjes, olie, boter, eieren, champignons, spruitjes, artisjokken, maar ook suiker en vetten.

Bij kaas is de concentratie eiwit veel hoger en daarom is kaas zuurvormend.

Organische yoghurt is basevormend. Vlees is sterk verzurend. Dit heeft vooral te maken met de manier waarop vee wordt grootgebracht en met eiwitrijk voedsel wordt vetgemest, met te weinig beweging en veel bindweefsel dat als opslagplaats voor niet-verwerkte zuren dient.

**Basische voeding:**(Basich, leidt tot hogere Ph)

Verse Groente: Knoflook, Asperge, Waterkers, Broccoli, Witlof, Kool, Wortel, Bloemkool, Selderie, Komkommer, Sla, Andijvie, Alfalfa, Zeegroente, Champignon, Spirulina (alg), Chlorella (alg), Aubergine, Koolrabi.

Vers Fruit: Appel, Abrikoos, Avocado, Banaan, Zwarte bes, Kers, Aalbes, Dadel, Druif, Grapefruit, Meloen, Nectarine, Sinaasappel, Citroen, Perzik, Peer, Ananas, Framboos, Aardbei, Tomaat.

Eiwitten: Scharrelei, Cottage cheese vetvrij, Kipfilet, Organische yoghurt, Amandel, Tofu, Zonnebloempitten.

Kruiden: Kaneel, Kerrie, Gember, Mosterd, Chili-peper, Zeezout, Miso, Overige kruiden.

Thee: Groene Japanse thee, Kruidenthee, Ginsengthee, Paardebloemthee, Brandnetelthee.

Drank: Mineraalwater (niet koolzuurhoudend), Versgeperst fruitsap(niet uit het pak!!), Karnemelk, Groentesap.

**VERZURENDE VOEDING:** (Zuurvormend, leidt tot overschot en te lage pH)

Vetten en Oliën: Avocado-olie, Maïsolie, Olijfolie, Lijnzaadolie, Sesamolie, Zonnebloemolie.

Fruit: Veenbes.

Granen: Rijstwafel, Volkorenwafel, Maïs, Rijst, Rogge, Tarwe.

Zuivel: Melk, Kaas (van geiten- koe- of schapenmelk), Boter.

Noten: Cashew, Pinda, Pindakaas, Walnoten, Pecan.

Bonen: Doperwt, Spliterwt, Witte en bruine bonen, Sojabonen en -melk, Amandelmelk, Rijstmelk.

Dierlijke eiwitten: Rundvlees, Schelpdieren, Eend, Vis, Wit vlees, Lam, Kreeft, Oesters, Varkensvlees, Konijn, Zalm, Garnaal, Tonijn, Kalkoen, Wild.

Pasta: Noodles, Macaroni, Spaghetti, Overige deegwaren.

Suikerwaren: Snoep, Honing, Stroop, Limonade, Suiker, Aspartaam, Sacharine

Alcoholica: Alle alcoholhoudende dranken.

Geneesmiddelen en chemicaliën: Geneesmiddelen, Chemicaliën, Pesticiden.

**De grootste verzuurders van het lichaam zijn onze eet- en leefgewoonten.** Hierbij zijn vooral zoetheid, vet, dierlijk eiwit, frisdrank en negatieve gedachten grote veroorzakers van zure reacties in het lichaam.

Eiwitten en zure vruchten hebben voor een goede vertering een andere zuurgraad in de maag nodig dan koolhydraten. Volgens die theorie is het dus beter dat eiwitten (vlees, vis, ei, zuivelproducten) en zure vruchten niet in dezelfde maaltijd gecombineerd worden met koolhydraten (meelspijzen, suikers). Het uit elkaar houden van verschillende voedingssoorten helpt dus bij de vertering en verschillende diëten maken daar gebruik van.

**Voedingssupplementen: Niet nodig?**

**Voedingssupplementen zijn veelal basische stoffen: Zeer nodig!**

**Chlorofyl, dat onder meer in algen zit, is een effectief middel om de zuurgraad te reguleren.**

