



NUTRICODE

Ontzuring

De sleutel naar psychische en lichamelijke gezondheid.

“Zuur is dood, Base is leven”. Zo heette het in een pioniersstudie, die voor het eerst in 1983 gepubliceerd werd en sindsdien ieder jaar geactualiseerd is, vaak met verrijkte of verbeterde recepten.

Basen zijn leven, ontwikkeling, uitbreiding, zijn week en zacht, terwijl zuren samentrekkend, verdikkend en verhardend werken. Het was al duizenden jaren geleden in de oude genezingstradities bekend. Ook Paracelsus erkende het zuur als het 'ergste kwaad'. De versturende eigenschappen van zuren werken bijzonder verwoestend op organisch materiaal. Alle eiwitachtige vloeistoffen zoals melk, en lichaamssappen veranderen onder invloed van zuren van aard, doordat zij verdikken. Verstopt daardoor de bloedtoevoer naar het hart of de gehoororganen, dan leidt dat onvermijdelijk tot een hart- of gehoorinfarct.

De auteurs waren de eersten die de belangrijke samenhang tussen stress en zuuropbouw ontdekten. Bovendien ontstaan zuren enerzijds bij de normale stofwisseling, waarbij de moderne welvaartsvoeding een bijzonder grote bijdrage levert aan de verzuring. Anderzijds wordt het lichaam ook verzuurd door onzuivere lucht, bepaalde medicijnen en omgevingsvergiften. Als gevolg van een overdosis aan zuurconcentratie kunnen de weefselvloeistoffen slechts verdikt en traag voorwaarts bewegen, wat de aanvoer van voedingsstoffen verhindert.

Het menselijke lichaam is door de zuuropbouw dusdanig belast dat een volledige uitscheiding van de afvalstoffen niet meer mogelijk is. In zijn wil om te overleven, onttrekt het lichaam waardevolle mineralen uit de vastere structuren zoals de botten. De alkalisch werkende stoffen die uit de botten worden onttrokken neutraliseren de zuren waarbij slakken ontstaan. Slechts een deel van de geneutraliseerde slakken kan uitgescheiden worden. Een groot deel van het dode materiaal zet zich af in bindweefsel, vaatwanden en organen.

Ook de darmflora bouwt zuren op, o.a. door een fatale combinatie van verscheidene levensmiddelen. Neemt men tijdens de maaltijd een dergelijke combinatie van voedingsstoffen tot zich, dan beginnen die in het lichaam al bij 37°C te gisten. Zo ontstaan uit fruit of suiker in combinatie met melk of melkproducten zoals kwark, karnemelk etc., schadelijke lichaamstoffen. In vruchtenyoghurt zit deze schadelijke combinatie. De onreine huid bij jongeren verdwijnt vaak al snel door het weglaten van dergelijke fatale combinaties. Vruchten alleen en yoghurt in kleine hoeveelheden zijn nuttige voedingsstoffen. Hoe slechter de spijsvertering en stofwisseling functioneren, des te slechter werken de zoveel geprezen kuren met melkzuurrijke producten.

Dit alles betekent natuurlijk niet dat men helemaal geen zuren mag innemen. Men moet alleen voor de juiste balans zorgen en zich van de restanten van de oude verzuring ontdoen. Het alleen aanpassen van de voeding is echter niet voldoende!

Kanker wordt als 'zuurste' ziekte gezien, gevolgd door diabetes en reuma.

Begeleiding in de juiste voeding?
Op een openbare manier, NUTRICODE van FMWORLD

Zuur - basen evenwicht

Na het verteren van voedsel blijft er altijd een zure of een basische „rest” over. Zo zorgen voedingsmiddelen zoals vlees, vis, brood, boter, kaas en eieren na de verbranding voor een zuuroverschot in het lichaam. Aardappelen, groenten en fruit veroorzaken daarentegen een basenoverschot. Een zuuroverschot in de voeding kan diverse aandoeningen tot gevolg hebben bijvoorbeeld: reuma, jicht, botontkalking, vermoeidheid, huidproblemen en zelfs een grotere vatbaarheid voor infectieziekten. De ideale voeding bevat een basenoverschot met ongeveer 2 tot 4 maal meer basenvormende dan zuurvormende voedingsmiddelen. Sommige zuurvormende producten kunnen toch heel gezond zijn, zoals bijvoorbeeld zilvervliesrijst. Het gaat erom de voeding zodanig samen te stellen dat er uiteindelijk een basenoverschot ontstaat.

Over het algemeen kun je stellen dat producten die de niet-metalen fosfor, chloor en/of zwavel bevatten zuurvormend zijn. De producten daarentegen die overwegend metalen zoals kalium, natrium, calcium, magnesium en/of ijzer bevatten zijn over het algemeen basenvormend.

Koffie, zwarte thee, alcohol en suiker zijn bijzonder zuurvormend, dus bij voorbaat vermijden. Verder is het natuurlijk begrijpelijk dat geraffineerde producten, die over het algemeen (bijna) geen mineralen meer bevatten, ook sterk zuurvormend kunnen zijn.

Sommige producten, al staan ze op de lijst als basenvormend, kunnen in grote hoeveelheden toch sterk zuurvormend werken. Dit komt door de vruchten- en azijnzuren in deze producten; voorbeelden hiervan zijn met name zure vruchten zoals sinaasappels, citroenen, grapefruits en zure bessen. Ook melk en producten hiervan, werken in grote hoeveelheden eerder als zuur- dan als basen leverancier.

Tabel

De waarden in onderstaande tabel hebben betrekking op rauwe producten (per 100 gram). Bij het koken van groenten gaan waardevolle basenvormende mineralen verloren. Kook groenten daarom zo kort mogelijk en verwerk het groenten-nat in soep of saus.

Groenten

aardappelen + 7
aardperen - 10
andijvie + 5
artisjok - 5
asperges - 1
avocado + 11
bleek selderij + 8
bloemkool + 5
boerenkool + 10
brandnetels + 10
broccoli + 4
champignons + 5
doperwten vers + 3
grauwe erwtten + 49
komkommer + 30
knoflook + 10
knolselderij + 11
koolraap + 10
koolrabi + 6
mierikswortel + 3
paardebloem + 19
paprika + 5
pastinaak + 9
peterselie + 9
peultjes + 3
pompoen + 2
postelein + 10
prei + 7
raapstelen + 7
radijs + 5
rammenas + 40
rode biet + 12
rode kool + 4
savooien kool + 3

schorseneren + 2
selderij + 11
sla + 5
snijbonen + 5
sperciebonen + 12
spinazie vroeg + 8
spinazie laat + 27
spitskool + 14
spruitjes - 12
tomaten + 14
uien + 3
veldsla + 14
venkel + 4
witte kool + 10
witlof - 2
wortelen + 10

Vruchten

aalbes + 2
aardbei + 2
abrikozen + 35
ananas + 5
appel + 1
banaan + 5
bessen + 2
bramen + 8
citroen + 10
druiven + 3
framboos + 5
grapefruit + 10
kers + 7
kruisbessen + 6
mandarijnen + 6
meloen + 8
peer + 3

perzik + 8
pruim + 5
rabarber + 10
sinaasappel + 9
vijgen, gedroogd + 28

Zuivelproducten

boter - 5
kaas mager - 5
kaas - 10
kippen eiwit - 25
kippen eigeel - 8
margarine - 7
melk + 5
room + 3
yoghurt - 3

Vlees en vis

aal - 7
haring - 17
kabeljauw - 5
kip - 25
schelvis - 16
vet - 50
vlees - 24
zalm - 3

Graan en meelproducten

brood volkoren - 5
gerst - 9
gerstemeel - 20
gierst - 9
haver - 10

mais + 2
rijst wit - 11
rijst zilvervlies - 18
rogge - 11
roggemeel - 16
tarwe - 8
tarwemeel - 3

Diversen

amandelen - 1
bruine bonen - 4
cacao - 5
cashewnoten - 2
dadels + 9
kapucijners - 4
kastanjes + 12
kiemen + 18
kikkererwtten - 3
koffie - 8
kokos + 4
krenten + 5
linzen - 10
olie plant. - 12
olijven - 4
pinda's - 10
rozijnen + 25
sojabonen + 35
sojakaas tofu + 4
walnoten - 8
witte bonen - 2

+ basenvormend
- zuurvormend

Zuur-base evenwicht

Als het lichaam te weinig zuren kan afvoeren (via nieren, longen en huid) stoot het bloed het teveel aan zuren af naar de omliggende weefsels zoals spieren, pezen, onderhuids bindweefsel en de gewrichten. Bij de meeste chronische welvaartsziekten is sprake van weefselverzuring.

In de reguliere geneeskunde wordt er nauwelijks aandacht besteed aan het zuur-base evenwicht, terwijl het een belangrijke bijdrage kan leveren aan onze gezondheid. We moeten weer terug naar de scheikunde om het begrip "zuur en base" te kunnen duiden. De meeste vloeistoffen in het lichaam horen basisch te zijn, met een pH-waarde groter dan 7. Een uitzondering hierop zijn maagsappen, die een pH-waarde horen te hebben van 1,0 tot 3,5. Door onze huidige manier van leven kan de zuurgraad van ons lichaam verschuiven naar de zure kant, dat wil zeggen een pH-waarde lager dan 7.



Oorzaken van weefselverzuring

- Verkeerde samenstelling van de voeding
- Ongewone lichamelijke of sportieve belasting (ontstaan van melkzuur in de weefsels)
- Stress/psychische druk
- Verkeerde ademhaling
- Niet genoeg beweging
- Milieubelasting
- Langdurig gebruik van medicijnen (m.n. salicylaat, methylalcohol en ethyleenglycol)

Hoe werkt het zuur-base systeem?

Bij verkeerde pH-waardes van vloeistoffen of weefsels functioneert onze spijsvertering slecht. Maagzuur moet bijvoorbeeld zuur zijn om het enzym pepsine in staat te stellen eiwitten te verteren. De dunne darm moet basisch of alkalisch zijn om de enzymen van de alvleesklier te laten functioneren. Ons lichaam beschikt over een ingewikkeld reguleringssysteem (bijvoorbeeld zuurbuffers in het bloed) om afwijkende pH-waardes te voorkomen. De lichaamseigen (buffer)systemen zorgen ervoor dat de pH waarde van het lichaam binnen bepaalde waarden blijft. Het lichaam doet dat door óf overmatig aanwezige waterstofionen aan zich te binden óf deze juist af te stoten. Dat gebeurt in de longen (scheiden extra CO₂ uit) en de nieren (voeren zuren af). Organen die van belang zijn voor het optimaal houden van het zuur-base systeem zijn: longen, nieren, lever, maag/darm, en het bloed. De pH-waarde van onze weefsels wordt voor een belangrijk deel beïnvloed door onze voeding. Voedingsmiddelen met een hoge zuurrest bevatten voornamelijk fosfor, chloor en zwavel. Ook eiwitrijke voedingsmiddelen hebben een relatief hoge zuurrest.

Voedingsmiddelen met een hoge base-rest bevatten voornamelijk natrium, kalium, magnesium, calcium en ijzer. Welke voedingsmiddelen dit zijn volgt verderop.

De gevolgen van verzuring van het lichaam

- Door afname van enzymfuncties zijn schadelijke vrije radicalen actiever en verslechtert de beschermende lichaamseigen antioxidantfunctie.
- Vitaminen en mineralen uit voeding worden minder goed opgenomen, doordat nuttige bacteriën in de dunne darm verdwijnen en de doorlaatbaarheid van de celwand verslechtert. Dit kan leiden tot ernstige aandoeningen als Candida.
- Grotere kans op verkoudheden, infecties en hoofdpijn.
- Er ontstaat stagnatie in de bloed- en lymfecirculatie doordat de zuren als 'slakken' o.a. in het bind- en vetweefsel worden afgezet. De zuurstofvoorziening van het weefsel neemt hierdoor af. Giftige stoffen worden niet langer efficiënt afgevoerd maar gestapeld in de weefsels.
- Vermoeidheid. Verzuring remt de ATP-productie, welke juist goed is voor de lichamelijke en geestelijke energie. De productie van ATP wordt onder andere bepaald door enzymen, welke het beste functioneren in een niet-zuur milieu. Eén van de eerste symptomen die verdwijnt bij een patiënt die verzuring bestrijdt, is de vermoeidheid.

Zuur- of basevormende voeding?

Algemeen gesteld zijn dierlijke producten zuurvormend en plantaardige producten basevormend. Vruchten en groenten spelen een belangrijke rol in het zuur-base-evenwicht. Zij leveren basevormende mineralen en onttrekken geen basevormende mineralen aan onze weefselvloeistof. Weefselverzuring wordt dus met vruchten en groenten tegengegaan. Bovendien hoeft het compensatiemechanisme om het pH-gehalte in het bloed te normaliseren niet in werking te treden. Gezonde voeding moet meer basisch zijn. Zie onze opsomming.

Sterk zuurvormend voedsel:

Vlees, vis, ei en soja(producten)

Zuurvormend voedsel:

Peulvruchten, ook pinda's, granen, kaas.

Zwak zuur/ zwak basevormend voedsel:

Kwark, noten, zaden, roomboter, olie.

Basevormend voedsel:

'Vloeibare' melkproducten (melk, karnemelk, yoghurt, Biogarde).

Sterk basevormend voedsel:

Groente, fruit, aardappelen.

Niet goed kauwen kan basische voedingsmiddelen zoals grove rauwkost en fruit veranderen in een zuurvormer doordat ze tot gisting overgaan.

Voedingsmiddelen die zuur smaken hoeven niet zuurvormend te zijn. Citrusfruit en andere gewassen met organische zuren (appelzuur, melkzuur en ascorbinezuur) bijvoorbeeld hebben juist een baseoverschot.

Kort samengevat:

De pH-schaal loopt van:

0-----7-----14

pH 7 = neutraal (evenwicht in de oplossing)

pH 7-14 = basisch

pH 0-7 = zuur

Zuren: stoffen die Waterstofionen leveren, H⁺

Basen: stoffen die Waterstofionen opnemen, H⁻

pH waarde: de negatieve logaritme van de positief geladen waterstofionen concentratie.

Hoe meer H⁺ ionen des te zuurder het milieu, des te lager is de pH.

Achtergrondinformatie

Zuren en basen zijn feitelijk elkaars tegenpool. Afzonderlijk zijn ze giftig, tezamen neutraliseren zij elkaar. Een overschot aan zuren levert moeilijkheden op, omdat zij alleen door (alkalische) basen onschadelijk kunnen worden gemaakt. Te veel basen geven nooit problemen, omdat zij zich binden aan het koolzuur wat wij uitademen.

Ons bloed is van nature alkalisch en het lichaam zal ook altijd proberen dit zo te houden. Dreigt dit mis te gaan, dan spreekt men van bloed acidose, een dodelijke zaak, waartegen het organisme onmiddellijk aan de noodrem trekt. Er worden dan zogenaamde „noodbasen” vervaardigd uit eiwitten die toevallig voorhanden zijn, ook uit onze eigen weefsels. Het nadeel van deze extra eiwitverbranding is dat zich opnieuw zuren vormen. Uiteindelijk plegen de zuuroverschotten (urinezuren) aanslagen op ons organisme. Ook suikerziekte jicht en reuma worden voor een groot deel door deze vorm van acidose veroorzaakt. Weefsels raken aangetast, degenereren en functioneren steeds slechter. Men komt in een vicieuze cirkel terecht.

ALKALISERENDE VOEDING		VERZURENDE VOEDING	
Groente	Aalbes Dadel Druif Grapefruit Meloen Nectarine Sinaasappel Citroen Perzik Peer Ananas Framboos Aardbei Tomaat	Vetten en Oliën	(Dierlijke)eiwitten
Knoflook Asperge Waterkers Broccoli Witlof Kool Wortel Bloemkool Selderie Komkommer Sla Andijvie Alfalfa Zeegroente Champignon Spirulina (alg) Chlorella (alg) Aubergine Koolrabi	Kruiden Kaneel Kerrie Gember Mosterd Chili-peper Zeezout Miso Overige kruiden	Avocado-olie Maisolie Olijfolie Lijnzaadolie Sesamolie Zonnebloemolie	Rundvlees Schelpdieren Eend Vis Wit vlees Lam Kreeft Oesters Varkensvlees Konijn Zalm Garnaal Tonijn Kalkoen/Kip Wild Tofu
Eiwitten	Drank	Fruit	Pasta
Organische yoghurt Amandel Zonnebloempitten	Mineraalwater (niet koolzuurhoudend) Versgeperst fruitsap Melk Groentesap	Veenbes	Noodles Macaroni Spaghetti Overige deegwaren
Thee		Granen	Suikerwaren
Groene Japanse thee Kruidenthee Ginsengthee Paardebloemthee Brandnetelthee Groene Japanse thee		Rijstwafel Volkorenwafel Mais Rijst Rogge Tarwe	Snoep Honing Stroop Sacharine Limonade Suiker Aspartaam
Fruit		Zuivel	Overige
Appel Abrikoos Avocado Banaan Zwarte bes Kers		Kaas (van geiten-, koe- of schapenmelk) Boter	Alle alcoholische drank Geneesmiddelen Chemicaliën Pesticiden
		Noten	
		Cashew Pinda Pindakaas Walnoten Pecan	
		Bonen	
		Dop- en Spliterwt Witte en bruine bonen Sojabonen en -melk Amandelmelk Rijstmelk Witte en bruine bonen	