

Zuur-base-evenwicht en dieetinterventies

André Frankhuizen



Momenten van stress, verzurende voeding, onvoldoende beweging, langdurig gebruik van medicijnen en zelfs een verkeerde ademhaling zijn sterke verzuurders van het lichaamsmilieu. Veel van uw cliënten eten daarbij te weinig groente en fruit, waardoor ze ook niet voldoende kalium en andere alkaliserende mineralen binnenkrijgen. Bovendien zijn verzurende levensmiddelen als melk, witbrood, kaas, frisdrank en chocolade erg populair. Voor (het herstel van) een goed zuur-base-evenwicht is het belangrijk dat uw cliënt veel alkalische producten eet en dat zuren goed worden afgevoerd. De belangrijkste interventie is hierbij altijd de voeding.

Gevolgen van verzuring

Een teveel aan zuren in het lichaam wordt afgevoerd naar omliggende weefsels zoals spieren, pezen, onderhuids bindweefsel, de huid en gewrichten. Indien het zuur-base-evenwicht uit balans is, kunnen lichaamscellen niet goed functioneren. Hierdoor raken enzymatische processen die belangrijk zijn voor botten en kraakbeen verstoord. Ook verslechtert de lichaamseigen antioxidantfunctie. Hierdoor stagneert de bloed- en lymfecirculatie, waardoor ook de zuurstofvoorziening afneemt. Dit kan, zeker vanaf het veertigste levensjaar, verstrekkende gevolgen hebben voor uw cliënt. Daarom is het belangrijk dat ruim voor die tijd het zuur-base-evenwicht hersteld wordt.

Verzuringsklachten

De eerste klachten die u bij uw cliënt zult herkennen zijn spierpijn, gewrichtspijn, moeheid, huidklachten, schimmelinfecties en ontstekingen. Indien uw cliënt daarvoor aanleg heeft, kunnen deze klachten zich langzaam

ontwikkelen tot chronische stofwisselingsziekten, waaronder artrose, jicht, artritis, verhoogde bloeddruk, fibromyalgie en osteoporose. Wanneer uw interventie aanslaat kunnen veel klachten afnemen en zelfs verdwijnen. Wanneer het zuur-base-evenwicht (weer) goed functioneert is uw cliënt bovendien minder vatbaar voor ziektes en aandoeningen.

Welke levensmiddelen wel en niet

Een goede interventie op het gebied van ontzuring begint met kennis van de verzurende werking van voedingsmiddelen. Maar wanneer u op het internet zoekt naar goede zuurbasetabellen zult u er snel achter komen dat veel ervan elkaar (sterk) tegenspreken. Dit komt omdat er steeds weer andere meetmethoden worden gebruikt. Zo zijn er tabellen die op aswaarden zijn gebaseerd en die aangeven hoe zuur of alkalisch een voedingsmiddel is, niet hoe erg deze verzuurt. Ook een zure smaak hoeft niet aan te geven dat een product verzurend werkt. Een goed voor-

beeld is citroensap, dat zeer zuur smaakt, maar toch een alkaliserend effect heeft. Alleen wanneer er PRAL-waarden zijn gebruikt is er iets te zeggen over de mate van verzuring in het lichaam.

PRAL-waarde

In de tabel vindt u de PRAL-waarden van diverse veel gegeten voedingsmiddelen. PRAL staat voor Potential Renal Acid Load. Dit is de geschatte potentiële zuurbelasting op het lichaam per 100 gram voedingsmiddel. De tabel is wetenschappelijk onderbouwd en kan als betrouwbare referentie dienen bij de behandeling van uw cliënt die last heeft van (de gevolgen van) een verstoord zuur-base-evenwicht. De tabel kan goed fungeren als voedingswijzer voor uw cliënt. Ook kunt u hem gebruiken om een alkaliserend dieet samen te stellen, dat bij de persoonlijke situatie van uw cliënt past.

Mate van verzuring

De tabel is eenvoudig te gebruiken. Hoe groter de positieve waarde, hoe sterker het verzurend effect op het lichaam. Een grote positieve waarde vindt men bijvoorbeeld bij Goudse kaas (+18,6) wat dan ook een sterk verzurend product is. Bij de waarde 0 treedt er noch verzuring, noch alkalisering op - dit is bijvoorbeeld het geval bij olijfolie. Negatieve waarden geven aan dat een voedingsmiddel een alkalisch effect heeft. Een goed voorbeeld is spinazie, dat met een PRAL-waarde van -14,0 sterk alkaliserend werkt. Alkaliserende voeding is van groot belang wanneer het lichaamsmilieu van uw cliënt verzuurd is. Ook kan het heel goed preventief worden ingezet.

Basisch water

In de tabel met PRAL-waarden is ook basisch water opgenomen. Basisch water heeft een sterk negatieve PRAL-waarde (-18,4!) en bevat bovendien bicarbonaten, voor een nog sterker alkaliserend effect. Het kan goed worden gebruikt om over een langere termijn de balans te handhaven, maar u kunt het ook inzetten om snel een groot effect te bereiken en de ergste symptomen van een disbalans aan te pakken. Daarmee is basisch water een belangrijk onderdeel van een effectieve zuur-base-interventie bij uw cliënt.

Dranken

Voedingsmiddel	PRAL- waarde
Basisch water	-18,4
Tomatensap	-2,8
Rode wijn	-2,4
Mineraalwater	-1,8
Koffie	-1,4
Witte wijn, droog	-1,2
Coca cola	0,4
Bier	0,9

Graanproducten

Voedingsmiddel	PRAL- waarde
Tarwebrood, volkoren	1,8
Tarwebrood, wit	3,7
Roggebrood	4
Rijst (wit)	4,6
Cornflakes	6
Noedels (ei)	6,4
Spaghetti (wit)	6,5
Tarwebloem	6,9
Spaghetti (volkoren)	7,3
Volkorenmeel	8,3
Havervlokken	10,7
Rijst (bruin)	12,5

Groente

Voedingsmiddel	PRAL- waarde
Spinazie	-14
Selderij	-5,2
Wortels (jong)	-4,9
Courgette	-4,6
Bloemkool	-4
Aardappelen	-4
Radijs (rood)	-3,7
Aubergine	-3,4
Tomaten	-3,1
Sla (gemiddelde van vier soorten)	-2,5
Cichorei	-2
Prei	-1,8
IJsbergsla	-1,6
Uien	-1,5
Champignons	-1,4
Pepers (groen)	-1,4
Broccoli	-1,2
Komkommer	-0,8
Asperges	-0,4

Melk & zuivelproducten

Voedingsmiddel	PRAL- waarde
Roomijs (vanille)	0,6
Melk (vol, gepasteuriseerd)	0,7
Eiwit	1,1
Room (vers, zuur)	1,2
Yoghurt (vol)	1,5
Ei	8,2
Hüttenkäse	8,7
Kwark	11,1
Camembert	14,6
Goudse kaas	18,6
Kaas, 48+	19,2
Eigeel	23,4
Cheddar, vetarm	26,4
Parmezaanse kaas	34,2

Peulvruchten

Voedingsmiddel	PRAL- waarde
Sperziebonen	-3,1
Erwten	1,2
Linzen	3,5
Pinda's	8,3

Suiker & suikerrijke producten

Voedingsmiddel	PRAL- waarde
Jam	-1,5
Honing	-0,3
Suiker (wit)	-0,1
Chocola (melk)	2,4
Cake	3,7

Vetten en olie

Voedingsmiddel	PRAL- waarde
Margarine	-0,5
Olijfolie	0
Zonnebloemolie	0
Boter	0,6

Vis

Voedingsmiddel	PRAL- waarde
Schelvis	6,8
Haring	7
Kabeljauw	7,1
Forel	10,8

Vlees & vleesproducten

Voedingsmiddel	PRAL- waarde
Hotdog	6,7
Rundvlees (mager)	7,8
Varkensvlees (mager)	7,9
Kip	8,7
Kalfsvlees	9
Kalkoenvlees	9,9
Vleeswaren	10,2
Leverworst	10,6
Salami	11,6
Cornedbeef (blik)	13,2

Vruchten(drank) & noten

Voedingsmiddel	PRAL- waarde
Rozijnen	-21
Zwarte bes	-6,5
Bananen	-5,5
Abrikozen	-4,8
Kiwi	-4,1
Kersen	-3,6
Sinaasappelsap (ongezoet)	-2,9
Peer	-2,9
Hazelnoten	-2,8
Sinaasappels	-2,7
Ananas	-2,7
Citroensap	-2,5
Perzik	-2,4
Appelsap (ongefilterd)	-2,2
Appels	-2,2
Aardbeien	-2,2
Watermeloen	-1,9
Druivensap (ongezoet)	-1
Walnoten	6,8

