

Syre/base-balance

Ifølge Dr. Raymonds, Edgar Cays (USA) og mange andre vestlige ernæringseksperter forskning bør vi spise 80 % basedannende mad og 20 % syredannende fødevarer for at opnå den sundeste saldo dvs rigtige pH-værdi i de forskellige organsystemer. Yogasystemet anbefaler, at forholdet mellem syre og base bør være 70/30. En regelmæssig kost i dag, har sine bedste formatforhold ved 60/40, og den mest usunde kost er mindre end 50 % basisk i forhold til den syredannende kost.

Spørgsmålet om syre og base er faktisk et spørgsmål om sur eller basisk reaktion og i en flydende opløsning er dette princip knyttet til brintionkoncentration. Hvis du har en høj brintionkoncentration har du en sur opløsning, og hvis du har en lav brintionkoncentration, får du en basisk (alkalisk) opløsning. Hvis du har en værdi midt imellem, det vil sige en pH-værdi på ca. 7, taler man om en neutral opløsning. Kropsvæskens værdi, sur eller alkalisk, afhænger også af den såkaldte buffering. Man taler om forskellige kemiske buffersystemer, såsom fosfatbuffer og de karboniske buffersystemer.

Når kroppens samlede funktion, ikke mindst mht. enzymesystemerne, er stærkt afhængige af at surhedsgraden er inden for passende grænser, er dette buffersystem vitalt for kroppen. Ved kroppens naturlige arbejde – vejrtrækning, hjerteslag, muskelbevægelser – dannes kontinuerligt syre der frigives til blodbanen. Når læger og fysiologer taler om kroppens syre-base balance taler de om kroppens kamp for at holde blodets pH (7,35) og pH'en i de extracellulære væsker konstant. Når pH'en i blodet falder til under 6,95 går man i koma.

Nogle typer af syrer såsom kulsyre, kan kroppen nemt skaffe sig af med via udåndingsluften. Svage syrer såsom urinsyre, citronsyre og askorbinsyre (vitamin C), kan udskilles i urinen hvis det ikke drejer sig om for store mængder. Stærkere syrer kan dog kun minimalt udskilles fra kroppen, og de skal først neutraliseres med baser for at kunne udskilles. For at opnå dette, har kroppen et effektiv, men individuelt begrænset forsvar, nemlig nyrernes evne til at danne ammoniak. Ammoniak er en stærk base og i er stand til at neutralisere de stærke syrer, som derefter kan udskilles som neutrale salte.

Nyrernes evne til at udskille og afhænde de forskellige syrer, varierer betydeligt for forskellige individer og på forskellige alderstrin. Der er altid et individuelt maksimum

for mængden af syre, som nyrerne er i stand til at skille sig af med. Hvis man tilføjer mere syre til kroppen end hvad der kommer ud gennem lungerne, nyrerne, tarmen og via sved fungerer buffersystemerne til en vis grænse, men den overskydende syre skal på en eller anden måde afsendes fra kroppen. Syreoverskud bliver gemt i kroppen, på steder hvor de ikke har en negativ indvirkning på pH-værdien i blodet.

Oplagring af syre i kroppen

Bindevævet:

Den vigtigste syreoplagringsplads i kroppen er bindevævet, der har en evne til at absorbere og tilsyneladende trykke syre væk. Bindevævet begynder dermed at forandre sig og arbejde mindre godt. Degeneration af bindevævet som f.eks. slidskader og åreforkalkning accelererer desuden yderligere opbevaring af syre.

Skelettet:

I forbindelse med ophobningen af syre i skelettet, taber knoglerne kalk, hvilket igen betyder, at knoglerne bliver svækket og porøse. Afkalkning er meget almindelig i dag.

Celler:

En anden lagringsplads for syre kan være cellerne. Der er i forvejen typisk et meget surt miljø, men der er ofte plads til ekstra oplagring, dog kan celfunktionerne forstyrres og det kan forårsage meget alvorlige sygdomme.

Koldt vejr gør blodet mere surt og varme gør det mere basisk. Syre-basebalancen er påvirket af gener, kost, fordøjelse, stress, og vejret.

Forsøg har vist, at hvis man tilføjer et baseoverskud til en person, som menes at have stor ophobning af syre, så fortsætter urinen i et halvt år eller længere at udsondre et syreoverskud. Dette kan ses som et indirekte mål for ophobning af syre.

Disse eksperimenter tyder på, at kroppen kan akkumulere store mængder syre i sine reservelagre og at det kan tage meget lang tid at slippe af med dette syreoverskud. Under al denne tid holdes blodets pH normalt.

Mål surhedsgrad (pH)

Hvordan kan vi vide, om man er i balance? En indikator kan være at lejlighedsvist teste morgenurinen f.eks. med lakmuspapir. Hvis man ligger neutralt eller kun svagt på den sure side, tyder det på, at man mht. syre-basebalancen formentlig er på et sundt niveau. Er urinen, mere eller mindre, stærkt sur, kan det betyde, at du har for store mængder af syre i kroppen (eller at man, lige i øjeblikket er midlertidigt forsuret.) Alkalisk reaktion i urinen er meget sjælden og forekommer hovedsageligt hos meget ortodokse vegetarer som også undgår brød og mel.

Syre producerer forskellige symptomer (sygdomme)

Når kosten giver anledning til dannelse af, overvejende sure, metaboliske produkter, skal kroppen trække på sine egne mineralreserver, for at kunne neutralisere syren ved at danne salte. Men disse mineralreserver er ikke ubegrænsede. Når kroppen bliver mere syrlig mærkes det i sidste ende i slimhinderne. -Disse mineralrige membraner der omgiver kroppens organer, for at beskytte mod korrosionsangreb, bliver mere og mere irriterede, jo flere mineraler de må lade gå til. Fortsætter det, vil den syre, der ophobes i kroppen give anledning til en række problemer såsom:

- Fibromyalgi
- Gigt
- Osteoporose
- Nyreproblemer
- Polypper
- Hæmorider

Fortsætter forgiftningen dannes gradvist

- Sten i galdeblære og nyrer

Det er ikke kun stenene, der giver smerter ved galdestens- og nyrestensanfald, men det er også syren, som kommer ind i galdeblæren og nyrerne, der gør ondt.

- Mavesår kan mistænkes som en forsurende sygdom

Tilsvarende udtynding af knoglerne, osteoporose er en yderst almindelig sygdom, der forårsager at knoglerne bliver skøre.

Kost

Den syredannende kost har et lavt indhold af natrium, calcium og magnesium, og sænker desuden niveauet af kalium og magnesium i nervecellerne, hvilket kan føre til tab af den mentale klarhed (tankerne bliver træge), og giver i øvrigt mulighed for meget alvorlige sygdomme. Et sløvt sind og nedsatte mentale evner er typisk for mange, der spiser meget syredannende kost. Tungmetalforgiftning har samme effekt på sanserne. Når du bliver opmærksom på kroppens reaktioner på forskellige fødevarer, bliver du i stand til at undgå at få symptomer som fødevareallergi og andre sygdomme. Vi bør opretholde en ordentlig reserve af alkaliske, mineralske salte i kroppen for, i en krisesituation, at kunne neutralisere et syreoverskud.

Symptomer på syreoverskud

I tilfælde af sygdom får vi næsten altid et syreoverskud (acidose), forsurende i forskellige grader. Som symptomer på acidose kan nævnes:

- Væskehævelser
- Unormalt lavt blodtryk
- Søvnløshed
- Betændte led
- Ildelugtende afføring
- Synkebesvær
- Følsomme tandhalse

Årsagen til forsuring er nedsat funktion i lever, nyrer eller binyrer, og som igen kan skyldes forkert kost, fedme, vitaminmangel, underernæring og forsuring af miljøet.

- Hård træning, stress og negativ adfærd og følelser –
- vrede, frygt og angst producerer en masse syre.

Trænger du til at komme af med den ophobede syre?