

DE JUISTE ZUUR-BASE

HET ZUUR-BASE EVENWICHT STAAT AAN DE BASIS VAN GEZONDHEID. DE ZUURGRAAD VAN HET BLOED MOET ZICH TE ALLEN TIJDE TUSSEN EEN NAUWE RANGE (7,35-7,45) BEVINDEN. KOM JE DAARONDER OF DAARBOVEN DAN ZAL JE OVERLIJDEN.

Tekst: Evert Berkelaar

De zuurgraad wordt uitgedrukt in de pH. Het gaat uiteindelijk om de hoeveelheid H⁺ die er in een bepaalde omgeving is. Is er veel H⁺ dan is de zuurgraad laag en het aantal H⁺ ionen is dan hoog. Men spreekt dan van een zure omgeving. Als er juist weinig H⁺ ionen zijn is de pH hoog en spreekt men van een basische of alkalische omgeving. In het lichaam hebben we op verschillende plekken een zuur of juist basisch milieu nodig. De maag moet bijvoorbeeld erg zuur zijn (met name om bacteriën te doden) en verderop in het spijsverteringskanaal wordt het steeds minder zuur. Omdat de pH van het bloed zo strikt binnen de grenzen moet blijven zal het lichaam zo nodig elders in het lichaam concessies doen om het bloed goed te houden.

DIET BEPAALT VOOR EEN GROOT DEEL DE VERZURING VAN HET LICHAAM

Ons dieet draagt voor een belangrijk deel bij aan het zuur-base evenwicht. Elk voedingsmiddel dat wordt verteerd levert of neemt op het niveau van de nieren namelijk H⁺ ionen op. Zodoende kan een dieet dus ronduit zuur zijn of basisch. Voorbeelden van verzurende voedingsmiddelen zijn vis, vlees, ei, zuivel, suikerwaar en granen. Basische voeding is plantaardig zoals groente, fruit, noten en zaden. Peulvruchten zijn zo ongeveer pH neutraal^[1]. Het westerse dieet dat zich kenmerkt door vrij veel granen, zuivel en vlees en drastisch laag is in groente en fruit heeft een verzurend effect op het lichaam. Als gevolg daarvan komt botontkalking in het westen vrij veel voor. Om de pH goed te houden gaat het

lichaam calcium uit de botten onttrekken om belangrijkere weefsels (zoals het bloed) te ontzuren. De gevolgen van verzuring kunnen zeer divers zijn. Voorbeelden zijn nierstenen^[2],



huidproblemen, tandvleesproblemen, insulineresistentie en een verhoogd hart- en vaatrisico^[3].

WAS ONS OERDIEET ZUUR OF BASISCH?

In de praktijk zie je dat ongeveer de helft van de jager-verzamelaars een dieet heeft dat een beetje zuur is. Dit heeft dan met name te maken met de verhouding tussen dierlijke en plantaardige voeding^[4]. Jager-verzamelaars zijn hierbij afhankelijk van de omgeving. Naarmate de groep verder bij de evenaar vandaan woont, wordt er meer dierlijke voeding gebruikt en minder plantaardige voeding. Eskimo's, die ver van de evenaar zijn verwijderd, eten vrij veel dierlijke voeding en slechts weinig plantaardige voeding; puur omdat de omgeving niet anders biedt. In Afrika, waar de mens oorspronkelijk vandaan komt, is het dieet licht alkalisch en dat is het dieet waar wij het best op functioneren^[5] we observed large variations in diet-dependent net endogenous acid production (NEAP).

TWEE REGELS VOOR EEN BASISCH DIEET

Het is niet moeilijk om ervoor te zorgen dat jouw dieet basisch is, maar het vereist wel een klein beetje aandacht. Deze twee regels helpen je voorkomen dat jouw dieet zuur is.

REGEL 1 Eet voor elke gram dierlijke voeding minimaal twee gram plantaardige voeding

Om te voorkomen dat jouw dieet een te verzurend effect op je heeft is het raadzaam om minimaal twee keer zoveel (aan grammen) groente en fruit te eten als vis, vlees en ei. Dus stel dat je per dag 300 gram dierlijke voeding eet, dan zou je minimaal 600 gram groente en fruit moeten eten. Dat is minimaal. Eigenlijk is 800 gram tot een kilo beter. Sporters verzuren bijvoorbeeld een stuk minder (en presteren beter) wanneer ze een kilo groente en fruit per dag eten^[6]. Dat lijkt wellicht veel maar het is heel makkelijk haalbaar. Neem bijvoorbeeld twee porties fruit in de ochtend, een flinke kom soep bij de lunch (wortelsoep, courgettesoep, pompoensoep etc.) samen met een rijke

BRONNEN: 1. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A, Mann N, Lindeberg S, Watkins BA, O'Keefe JH, Brand-Miller J. Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. Am J Clin Nutr [Internet]. 2005;81:341-354. Available from: <http://ajcn.nutrition.org/content/81/2/341.short> PMID: 15699220 2. Adeva MM, Souto G. Diet-induced metabolic acidosis. Clinical Nutrition. 2011. PMID: 21481501 3. Souto G, Donapetry C, Calviño J, Adeva MM. Metabolic Acidosis-Induced Insulin Resistance and Cardiovascular Risk. Metab Syndr Relat Disord. 2011; PMID: 21352078 4. Ströhle A, Hahn A, Sebastian A. Estimation of the diet-dependent net acid load in 229 worldwide historically studied hunter-gatherer societies. Am J Clin Nutr. 2010;91(2):406-412. PMID: 20042527 5. Ströhle A, Hahn A, Sebastian A. Latitude, local ecology, and hunter-gatherer diets... [Am J Clin Nutr. 2010] - PubMed result. Am J Clin Nutr. 2010; PMID: 20702605 6. Hietavala EM, Ihatainen JK, Frassetto LA, Schumann M, Eklund D, Pitkänen H, Häkkinen K, Mero AA. Effects of 12-week low or moderate dietary acid intake on acid-base status and kidney function at rest and during submaximal cycling. Nutrients. 2018;

Evert Berkelaar (1980) publiceerde in 2008 de eerste Nederlandstalige website over het paleodiet (www.hetpaleodiet.nl). Als zelfstandig therapeut/personal trainer begeleidt hij sinds 2009 dagelijks mensen op basis van de Paleo principes. Daarnaast is hij docent en geeft les over orthomoleculaire voeding met als specialisme het Paleodiet en de sporter. Inmiddels heeft hij duizenden mensen geïnspireerd om over te stappen op de Paleo leefstijl. Op zijn eigen website www.evertberkelaar.nl biedt hij diverse uitgebalanceerde Paleo menu's aan en schrijft hij artikelen over allerlei onderwerpen die hij in zijn dagelijkse werk met de Paleo lifestyle tegenkomt. Als je vastloopt met de Paleo lifestyle kan je voor advies op maat bij Evert terecht. Evert deed zijn Masteropleiding aan de Universiteit van Gerona (Spanje), waar hij o.a. les kreeg van professor Cordain, de grondlegger van het Paleodiet. In 2014 werd de wetenschappelijk studie gepubliceerd waar hij samen met collega's jaren aan gewerkt heeft. De studie toonde de gunstige effecten van het Paleodiet bij mensen die lijden aan het metabool syndroom.



salade en bij het avondeten neem je wat zoete aardappel en een mooie portie groente. Dan ben je er al.

REGEL 2 Neem niet meer vis, vlees of ei dan je voor je eiwitbehoefte nodig hebt

Voor je gezondheid hebben de meeste mensen voldoende aan 70 tot 120 gram eiwit per dag. Ga er vanuit dat dierlijke voeding ongeveer 25 gram eiwit per 100 gram levert. Maar niet alleen dierlijke voeding levert eiwit, ook noten en plantaardige voeding bevat wat eiwitten. Zodoende hebben de meeste mensen aan 200 tot 300 gram dierlijke voeding ruim voldoende wanneer ze ook nog wat eiwit binnen krijgen uit plantaardige voeding. Als je een dergelijke inname van dierlijke voeding combineert met 800 gram tot een kilo groente en fruit heb je een zeer gezond voedingspatroon.