

## Zeer verzurend en zeer alkalisch voedsel

Zoals warm en koud elkaars tegenovergestelde zijn als het om temperatuur gaat, zijn zuur en alkalisch elkaars tegenovergestelde als het om de zuurtegraad gaat. De zuurtegraad wordt gemeten in pH.

Zuur voedsel betekent niet dat het eten zuur smaakt. Het betekent dat het eten je lichaam zuurder maakt (een lagere pH-waarde).

Alkalisch voedsel is het tegenovergestelde van zuur voedsel en is voedsel dat je bloed minder zuur maakt (een hogere pH waarde).

---

### *Ontzuren en gezondheid*

---

Het is van groot belang dat de zuurtegraad in je bloed constant blijft. Het is noodzakelijk dat de zuurtegraad in je bloedbaan altijd 7,365 pH is.

Als de zuurtegraad daar ook maar iets van afwijkt kunnen belangrijke functies niet uitgevoerd worden en dat heeft serieuze gevolgen.

Gelukkig zijn er in je lichaam allerlei veiligheidsmethoden ingebouwd die ervoor zorgen dat je zuurtegraad in je bloed altijd constant blijft.

Net zoals het je lichaam veel moeite kost om op 37 graden Celsius te blijven als je in een koelcel (-10 graden Celsius) of een woestijn (+50 graden Celsius) bent, kost het je lichaam ook veel moeite om je bloed op 7,365 pH te houden als je veel zure of alkalische voeding consumeert.

Omdat ons Westerse voedingspatroon eerder te zuur dan te alkalisch is focussen we ons vooral op het ontzuren van het lichaam.

Maar het is zeker niet zo dat zuur 'slecht' is voor je lichaam.

Je maagsappen zijn zuur, je huid is zuur en je lichaam kan daar prima mee omgaan. Maar het belangrijk dat je extremen vermijdt.

---

## *Drie tips als je wilt gaan ontzuren*

---

Als jij geen gebalanceerde hoeveelheid zuren en alkalische producten eet, kost het je lichaam heel veel moeite (en energie) om je zuurtegraad op peil te houden. Dit kan ervoor zorgen dat jij je moe, futloos of zelfs echt ziek en zwak voelt.

### **TIP #1: KIK UIT MET GEPRODUCEERD 'ZUUR' VOEDSEL**

Zuur voedsel is voedsel dat ervoor zorgt dat de zuurtegraad in je lichaam omhoog gaat (dus je pH omlaag). In ons Westerse dieet consumeren we veel te veel te 'zuur' voedsel.

Het kost ons lichaam daarom veel moeite (en energie) om de zuurtegraad in je bloed constant te houden.

Voorbeelden van zuur voedsel zijn: suiker, koffie, frisdrank, fastfood, zuivel en bewerkt voedsel in het algemeen. Ook vlees, vis en gevogelte verhogen de zuurtegraad in je lichaam. Maar deze dierlijke producten bevatten ook een hele hoop goede stoffen (zoals eiwitten en vitamine B).

Tip: mensen met een suikerverslaving of die veel koffie drinken moeten hier dus goed op letten.

Zuur voedsel is dus niet per se 'slecht', maar probeer overdaad te vermijden.

### **TIP #2: GA NIET KUNSTMATIG ONTZUREN**

Er zijn pillen, druppels, tabletten en andere kunstmatige methoden op de markt om je te helpen ontzuren. Het is mijn advies om hier heel erg mee uit te kijken. Net zoals een te zuur voedingspatroon ongezond is, is een te alkalisch voedingspatroon dat ook.

Al het eten en drinken dat je binnenkrijgt komt eerst in je maag terecht. De zuurtegraad in je maag is tussen de 1,2 en 4 pH. Dit is erg zuur (vandaar maagzuur).

Als je veel kunstmatige, alkalische producten drinkt, gaat deze pH waarde omhoog en dit kan tot allerlei problemen leiden. Je lichaam kan prima omgaan met wat zuur en alkalisch voedsel, maar maak het niet te extreem.

### **TIP #3: EET IN DE VERHOUDING 5 – 1**

Eet in de verhouding 5 – 1. Daar bedoel ik mee: eet voor elke portie vlees, vis of gevogelte, vijf keer zo veel groenten.

Vlees, vis en gevogelte zijn 'zure' producten en groenten zijn (meestal) alkalisch. Zo houd je de zuurtegraad in je voedselpatroon makkelijk in balans en kost het je lichaam minder moeite (en energie) om dit evenwicht te bereiken.

De echte toppers onder de groenten om te ontzuren zijn rauwe, groene bladgroenten (zoals spinazie en boerenkool), komkommer, broccoli, avocado en selderij. Als je die groenten kookt worden ze minder alkalisch.

Probeer zo veel mogelijk in balans te eten. Dit doe je door voornamelijk natuurlijke producten te eten en voldoende groenten te eten bij elke maaltijd.

---

### *Hoe werkt pH?*

---

pH is een maat voor de zuurtegraad.

Dus hoe zuur of alkalisch (ook wel basisch genoemd) iets is, geef je aan met de pH-waarde. De pH-schaal loopt van 1 tot 14.

- o een vloeistof met pH 1 is heel zuur en
- o een vloeistof met pH 14 is heel basisch.
- o Een vloeistof met pH 7 is neutraal.

De frisdrank Cola heeft een pH-waarde van circa 3 en koffie een pH-waarde van 4, ze zijn beide dus heel erg zuur.

Rauwe spinazie, broccoli en komkommer hebben een pH-waarde van 10 en zijn dus behoorlijk alkalisch.

Kraanwater heeft een pH van 7 en is dus neutraal.

Citroenen maken, ondanks dat ze zuur smaken, ons lichaam niet zuurder. Citroenen laten namelijk na verbranding in het lichaam alkalische stoffen achter.

---

### *Nog een laatste tip*

---

Zuur eten wordt vaak gezien als 'on gezond' en alkalisch eten als 'gezond'. Dat is niet helemaal waar.

Het gezondste is namelijk als het aantal zure en alkalische producten die je eet mooi in balans zijn.

Omdat we in ons Westerse voedingspatroon al heel veel zure producten hebben is het dus belangrijk dat je je voor je gezondheid richt op een alkalisch dieet. Zo blijft alles in balans.

Je zult met je zuurtegraad die in balans is makkelijker afvallen en van gezondheidskwaaltjes af komen.

Veel succes met ontzuren!

## Zeer basisch:

<b>Groente / Grassen</b>	Rapen	<b>Noten &amp; Zaden</b>	<b>Zuivel, vetten en eieren</b>
Aardappel	Radijs wit / zwart	Amandelen	Ongepasteuriseerde boter
Aardappel, zoete	Rode biet	Chiazaad	Ongepasteuriseerde volle melk
Alfalfa	Rode kool	Fenegriekzaad	Verse wei
Andijvie, verse	Rucola	Hazelnoot	<b>Sauzen, kruiden en smaakmakers</b>
Artisjokken	Savooiekool	Hennepzaad	Appelazijn
Aubergine	Selderij	Lijnzaad	Basilicum
Bieslook	Sjalotten	Karwijzaad	Cayennepeper
Bloemkool	Sla	Komijnzaad	Citroenmelisse
Boerenkool	Sperziebonen	Quinoazaad	Citroengras
Broccoli	Spinazie	Sesamzaad	Curcuma
Courgette	Spirulina	Speltzaad	Gember, vers
Franse snijbonen	Spruiten	Venkelzaad	Munt
Gerstegras	Tarwegras	<b>Onbewerkte granen &amp; peulvruchten</b>	Oregano
Groene kool	Taugé	Boekweit	Tijm
Heermoes	Ui	Sojabonen, verse	
Hondgras	Veldsla	Sojalecithine, pure	
IJsbergsla	Venkel	Sojameel	
Kamutgras	Waterkers	Sojascheuten	
Kelp	Witlof	Tofu	
Kiemen	Witte kool	<b>Oliën en Vetten</b>	
Knoflook	Wortelen	Avocado-olie	
Koolraap	Zeewier	Kokosolie	
Koolrabi	<b>Fruit</b>	Lijnzaadolie	
Komkommer	Citroen	Olijfolie, extra- vierge	
Kropsla	Kers, zure	Udo's olie	
Mierikswortel	Kokos, verse	<b>Dranken</b>	
Paprika	Limoen	Kraanwater	
Pompoen	Tomaat	Kruidenthee	
Prei	Watermeloen	Water met Alka® Druppels	

## Licht basisch:

<b>Groente / Grassen</b>	<b>Noten en zaden</b>	Sesamololie	Himalayazout
Agar agar	Paranoten	Visolie	Knoflook
Asperge	Kastanjes	Vlaszaadolie	Peper
Champignons	<b>Gedroogd fruit</b>	<b>Dranken</b>	Zeezout
<b>Fruit</b>	Abrikozen	Amandelmelk	<b>Zoetstoffen</b>
Aalbessen	Dadels	Rooibosthee	Groene stevia
Avocado	Rozijnen	Rijstmelk	Kokosbloesem- suiker
Banaan, onrijp	<b>Onbewerkte granen &amp; Peulvruchten</b>	Thee, wit en groen	Koudgeslingerde- honing
Cantaloupe	Linzen	<b>Zuivel, vetten en eieren</b>	Wilde stevia
Grapefruit	Quinoa	Eigeel	
Guave	<b>Oliën en vetten</b>	Moedermelk	
Papaya	Roomboter	<b>Sauzen, kruiden &amp; smaakmakers</b>	

## Licht verzurend:

<b>Groente / Grassen</b>	Mango	Mineraalwater uit fles	Sliptong
Rabarber	<b>Gedroogd fruit</b>	Sojamelk	<b>Brood</b>
<b>Fruit</b>	Ananas	Wijn, rood	Donker bruin - zonder gist
Aardbei	Appel	<b>Zuivel, vetten &amp; eieren</b>	Volkorenbrood - zonder gist
Abrikoos	Banaan	Eieren	Speltbrood
Ananas	Cranberry	Melk	Zuurdesembrood
Appel	Mango	Cottage cheese	<b>Granen en rijst</b>
Banaan, rijpe	Peren	Ghee boter	Amarant
Bes, blauwe	Pruimen	Karnemelk	Bulgur
Bes, rood / zwart	Vijgen	Kwark	Gerst
Bosbes	<b>Noten en zaden</b>	Room / crème	Haver
Meloen	Pijnboompitten	Yoghurt	Rijst, bruin/
Cranberry	<b>Onbewerkte granen &amp; peulvruchten</b>	<b>Vlees, gevogelte &amp; vis</b>	Zilvervliesrijst
Dadel	Bruine bonen	Baars	Rogge
Druif, rijpe	Erwten	Bot	Spelt
Framboos	Hummus	Dorade	Tarwe volkoren
Granaatappels	Kidneybonen	Forel	<b>Sauzen, kruiden &amp; smaakmakers</b>
Honingmeloen	Kikkerwten	Kabeljauw	Biologische mosterd
Kaki	Limabonen	Kip	
Kers, zoete	Witte bonen	Koolvis	
Kiwi	<b>Oliën en Vetten</b>	Lamsvlees	
Kruisbes, rijpe	Walnootolie	Oesters	
Mandarijn	<b>Dranken</b>	Poon	

## Zeer verzurend:

<b>Noten en zaden</b>	Wijn, rosé	Tarwebrood	Kunstmatige zoetstoffen
Cashewnoten	<b>Zuivel, vetten en eieren</b>	Volkoren brood met gist	Melksuiker
Pecannoten	Chocolademelk	Wit brood	Suiker
Pistachenoten	Harde kaas	<b>Granen en rijst</b>	<b>Diversen</b>
Macadamia	Halvarine	Gierst	Bewerkte voedingsmiddelen
Pinda's (= peulvrucht)	Kaas (smeltkaas)	Maïs	Kant en klare voeding
Pompoenpitten	Pudding/toetjes	Rijst, wit	Voeding bereid in magnetron
Walnoten	Strooikaas	Tarwe	Verpakt of geblikt voedsel
Zonnebloempitten	Yoghurt, gezoet	Tarwe griesmeel	Pizza
<b>Oliën en vetten</b>	Yoghurtdrank	Tarwe, wit (pasta)	Koekjes
Halvarine	<b>Vlees, gevogelte &amp; vis</b>	<b>Sauzen, kruiden &amp; smaakmakers</b>	Sigaretten
Geharde vetten	Haring	Augurken	Drugs
Transvetten	Karper	Azijn	Snoep
Margarine	Rundvlees	Curry	Chocolade
Maisolie	Kalfsvlees	Ketchup	Chips
Vloeibare boters	Kreeft	Mayonaise	
Zonnebloemolie	Lever	Melasse	
<b>Dranken</b>	Makreel	Mosterd	
Bier (pils en alle speciaal bieren)	Orgaanvlees	Wijnazijn	
Cola (ook light en zero)	Pangafilet	Zilveruitjes	
Energie drankjes	Rivierkreeft	Zout	
Frisdranken (koolzuurhoudend)	Tilapia	<b>Zoetstoffen</b>	
Koffie	Varkensvlees	Bietsuiker	
Likeur	Vleeswaren	Bruinerijststroop	
Sterke drank (gedistilleerd)	Zalm	Fructose	
Thee, zwart	<b>Brood</b>	Gedroogd suikerriet	
Vruchtensap, gezoet	Donker bruin met gist	Gerstemoutsiroop	
Wijn, wit	Roggebrood	Honing	