

Sav-bázis egyensúly

A 40 év körüli férfiak számos panaszát a túl savas étkezés okozza, ill. fokozza. A bázikus kiegyenlítés hosszú ideig csak a természetgyógyászatban volt téma, de jelentőségét mára a hagyományos orvoslásban is egyre inkább felfedezik.

Javaslatok az egészségesen kiegyensúlyozott táplálkozáshoz.

Az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismereteink még soha nem voltak olyan jók, mint ma. Kalóriákat számolunk, tápérték adatokat hasonlítunk össze, informálódunk a legjobb vitamin és ásványi anyag termékekről. Az egészséges táplálkozás egyik meghatározó eleme, azaz a savasan és bázikusan ható élelmiszerek egyensúlya azonban még kevéssé közismert, a természetgyógyászatban viszont már régóta alap gondolat. 1900 körül Franz Xaver Mayr osztrák orvos az elsők között volt, akik hangsúlyozták a sav-bázis háztartás jelentőségét az anyagcsere vonatkozásában. 20 évvel később a svéd táplálkozástudós, Ragnar Berg folytatta a kutatást a témában. Időközben a klasszikus orvoslás is felfedezte, hogy egyre több betegség kialakulásának oka a szervezet túlsavasodása, amely a kiegyensúlyozatlan táplálkozásból ered. Házi orvosunktól azonban aligha hallunk erről.

Jürgen Vormann professzor, a müncheni Táplálkozástudományi Intézet vezetője szerint ennek az az oka, hogy a túlsavasodás egyszerű módszerekkel nem mérhető. Vormann professzor kutatási területe az acidózis, az anyagcsere túlsavasodásának következményei. Az osteoporózis és a reumatoid betegségek esetében a látens acidózissal való összefüggés immár tudományosan is bizonyított tény. A túlsavasodás emellett számos szimptóma – derékfájás, neurodermitisz, migrén, köszvény, bélpanaszok, depresszió – kiváltója, ill. fokozója. Ezekben az esetekben a kiegyensúlyozott táplálkozás a panaszok enyhülését idézheti elő. Súlyos betegségek kezelésében is szerepet játszik a sav-bázis egyensúly, mert a szervezet rákvédelmének őlösejtjei jobban működnek bázikus környezetben, mint savasban. Az Alzheimer kór és az acidózis közötti összefüggésre biokémiai bizonyítékok vannak: a bázisok meg tudják tisztítani az idegeket a savas közegben lerakódott fehérjéktől.

Hogyan hat pontosan a táplálkozás savfoka a szervezet kémiai folyamataira? A savak az anyagcsere végtermékeként keletkeznek a sejtekben, elsősorban állati fehérjék lebontása során. Ezeket a savakat bázisokkal (lúgokkal) kell pufferolni (semlegesíteni), mivel a szervezet legtöbb funkciója konstans pH értékre van utalva. (Emlékeznek a kémiában tanultakra: a pH érték a pozitív hidrogén ionok koncentrációjának mértékegysége. A skála szerint: pH 1 = erősen savas, pH 7 = semleges, pH 14 = erősen lúgos, bázikus ível.) A vér pH-ja például csak 7,36 és 7,44 között mozoghat.

Ezt a pH állandóságot tartandó a szervezet több, a savakat semlegesítő puffer-rendszerhez tud visszanyúlni. Ekkor víz és széndioxid keletkezik, ez utóbbit kilélegzünk. A kémiai folyamatokban szerepet játszik a vese, a máj, a hasnyálmirigy, a bél, a tüdő és a bőr, amelyen át az izzadsággal a fölös savak kiválasztódhatnak. A

40. életévtől azonban a puffer-kapacitások tízévenként 10 %-kal csökkennek. Ha ezek a szabályozó körök nem elegendőek, a szervezet utolsó tartalékaihoz, a csontokhoz nyúl. Csontjaink egy kilogramm kalciumot és egy kilogramm foszfort tartalmaznak – ez hatalmas, de semmiképp nem kimeríthetetlen tartaléka a bázisképzésnek. Ha túl gyakran vesszük igénybe, azt csontjaink stabilitása szenved meg és ennek oszteoporózis lehet a következménye.

A rossz táplálkozás miatti krónikus túlsavasodás akadályozza az antitestek képződését, így gyengíti az immunrendszert. Fokozza a stresszhormon adrenalin képződését, ezért befolyásolja a közérzetet és sok esetben gyorsítja a s húgykősav kristályok fájdalmas kiválását gyorsítja (köszvény). A savas pH-eltolódás csökkenti a kötőszövetek rugalmasságát, extrém esetben a folyadék gélszerűvé válik és így minden ott lejátszódó, sejtek közötti transzport-folyamat lelassul. Ez különösen a mozgásszerveket érinti. Vormann szerint a túlsavasodás gyors ízületi kopásokhoz, deformációkhoz és gyulladásokhoz, az inak és szalagok sérüléseihez vezet.

Miért reagálunk ilyen érzékenyen a túl savas táplálékra? Szervezetünk genetikailag még mindig a kőkorszak táplálkozására programozott. A vadászó és gyűjtögető életmódot folytató őseink a túl savasan ható állati fehérjéket – öntudatlanul és kényszerűen – nagy mennyiségű bázikusan ható bogyóval, maggal, gyökérrel egyenlítették ki. Egy 2000-ben született vizsgálat bizonyítja, hogy a csípő-csonttörések gyakorisága 33 országban direkt összefüggésben áll az adott ország táplálkozására jellemző állati fehérjék fogyasztásának arányával (a sort Németország vezeti).

Hogyan állapíthatjuk meg a túlsavasodást, még mielőtt betegségekkel tenné magát érzékelhetővé? A kötőszövet pH-jának mérése komplikált és csak speciális laboratóriumokban lehetséges. Egyszerűbb, de kevésbé informatív a vizelet pH-jának mérése a gyógyszertárakban kapható teszt csíkkal. Normál esetben a vizelet savtartalma napszakonként változik, pH 5 és 7,5 között. A napi lefolyás meghatározásához minden 2-3 órában kellene mérni. Ha több érték pH 5 alatt van, a szervezet valószínűleg túlsavasodott. A módszer hibája, hogy a vizelettel kiválasztott savak 99 %-ka kötött formában van, így a teszt-csík nem mutatja ki.

A szervezet kiegyensúlyozott sav-bázis háztartásához a legbiztosabb út a kiegyensúlyozott táplálkozás. Ízleléssel nem lehet megállapítani, hogy mely élelmiszerek hatnak bázikusan és melyek savasan. Van ízlelő receptorunk a savanyú ízre, de a bázikusra nincsen. A citrom és a grape fruit savanyúnak – savasnak tűnnek, de a szervezetben bázikusan hatnak. Nem minden savanyú viszont, ami savasan hat, mivel a megfelelő anyagok a táplálék felbontása során keletkeznek. Az egyik legerőteljesebb sav-képző a parmezán sajt: 100 g semlegesítéséhez például 1 kg bázisképző paradicsom szükséges. Általános szabály: a kenyér, a tészták, a rizs, a gabona-félék és az állati fehérjék (a hal, a hús) és a tejtermékek savasan hatnak, a gyümölcsök és zöldségek (a hüvelyesek kivételével) pedig lúgosan.

A kémiai hatás mértékegysége a PRAL-index (potential renal acid load – potenciális vese savterhelés), amely 100 g táplálék milli-ekvivalensben mért savterhelése a

vesére. A savképzőknek pozitív PRAL értéke van, bázisképzőknek negatív. Felsoroljuk táplálkozásunk néhány fontos alkotójának PRAL indexét. Teljesen kiegyensúlyozottan táplálkozni nehéz, mivel sokkal több savasan ható élelmiszer van, mint bázikusan ható, a tökéletes egyensúlyhoz táplálkozásunknak 80 %-ban bázisképző (lúgosító) és 20 %-ban savasító elemekből kellene állnia. Az egészséges ember számára nem fontos a teljes egyensúly, mert a szervezet puffer-rendszereit sem szabad munka nélkül hagyni. Vormann professzor alapszabálya: a szokásosan fogyasztott állati fehérje kb. negyedét gyümölccsel, zöldséggel, salátával kell helyettesíteni.

Ha semmit, vagy csak keveset eszünk, sav-bázis háztartásunk egyensúlya teljesen felborul. A diéták és a fogyókúrák arra kényszerítik a szervezetet, hogy fehérje tartalmait energianyerésre használja. Ekkor az anyagcserét megterhelő ketosavak keletkeznek.

A kiegyensúlyozott táplálkozás nem automatikusan egészséges. Ezt a következő számítási példákkal tudjuk bemutatni: 100 g pisztráng (PRAL:10,8) elvileg fél liter vörösborral semlegesíthető (-2,4), 100 g szalámi (11,6) 2,3 kg margarinnal (-0,5) – ez természetesen nem ajánlható. A PRAL – táblázat abban nyújt segítséget, hogy a szervezet saját puffer-rendszerét tehermentesítsük, és hogy a szervezetben minden kémiai folyamat számára optimális közeget biztosítsunk.

A táplálkozás mellett a savtalanítás két másik fontos útja a szauna és a sport. Mindkét esetben az izzadással sav felesleg épül le. Aki sportol, az a fokozott légzéssel a tüdővér puffer-rendszert is támogatja. Túlzásba vitt erőfeszítéseknél azonban az izomban több sav keletkezik, mint amit a szervezet rövid távon le tud bontani.

Különösen kényelmes megoldás a bázikus termékek (Basica) alkalmazása. Ezek gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban kaphatóak por vagy tabletták formájában. A tabletták előnye, hogy hatásukat nem a gyomorban fejtik ki, ahol a savas környezet fontos az emésztéshez. Hosszú távon a kiegyensúlyozott táplálkozás az egészséges megoldás.



BeaCo Bt.

Cím: H-1024 Budapest, Retek utca 32.
Tel.: +36-1-438-02-57
Fax: +36-1-316-56-77
Honlap: www.beaco.hu

erősen savas		savas		bázikus		erősen bázikus	
parmezán	34,2	pulykahús	9,9	cukor	-0,1	spenót	-14,0
ömlesztett sajt	28,7	borjúhús	9,0	csapolt sör	-0,2	száritott füge	-18,0
camambert	14,6	tyúkhús	8,7	tea	-0,3	mazsola	-21,0
rizs, hántolatlan	12,5	friss sajt	8,7	spárga	-0,4		
szalámi	11,6	földi mogyoró	8,3	margarin	-0,5		
túró	11,1	tyúk tojás	8,2	grapefruit lé	-1,0		
pisztráng, párolt	10,8	tőkehal	7,1	brokkoli	-1,2		
zabpehely	10,7	hering	7,0	fekete kávé	-1,4		
májkrém	10,6	búzaliszt	6,9	paprika	-1,4		
		spagetti	6,5	lekvár	-1,5		
		tojásos tészta	6,4	hagyma	-1,5		
		rizs, hántolt	4,6	ásványvíz	-1,8		
		rozskenyér	4,0	almalé	-2,2		
		búzakenyér	3,8	alma	-2,2		
		piskóta	3,7	eper	-2,2		
		lencse	3,5	vörösbor	-2,4		
		tejsokoládé	2,4	citromlé	-2,5		
		joghurt	1,5	fejes saláta	-2,5		
		borsó	1,2	mogyoró	-2,8		
		zsíros tej	0,7	naranclé	-2,9		
		vaj	0,6	paradicsom	-3,1		
		tejes fagylalt	0,6	bab	-3,1		
		kóla	0,4	padlizsán	-3,4		
				cseresznye	-3,6		
				burgonya	-4,0		
				karfiol	-4,0		
				kiwi	-4,1		
				sárgarépa	-4,9		
				zeller	-5,2		
				banán	-5,5		