

Krónikus savtúltengés

A sav-bázis szabályozás középpontjában a vér és a szövetek pH-értékének a megőrzése áll. Azonban ha a pufferrendszer túlterhelté válik, és a normális pH-értéket túllépve elveszíti a vér a normális áramlási képességét és az oxigén, a tápanyagok, valamint a bontóanyagok szállítása akadályozottá válik. A vér savtúltengésének orvosi szakkifejezése az acidózis. Az akut acidózis életveszélyes megbetegedésnek számít és azonnali kezelést igényel. A vér fiziológiás pH-értékének az azonnali visszaállítására van szükség.

A gyakorlatban igen ritkán fordul elő a savtúltengés, és legtöbbször betegségek következménye, azok kísérő tünete. A sav-bázis egyensúly regulációjában mérvadóan résztvevő szervek, mint a vese és a tüdő megbetegedése a következmény. Az akut acidózis ilyen formája nem áll a táplálkozás befolyása alatt, ezért itt ezt most nem is részletezzük.

A figyelem a krónikus savtúltengésre, az úgynevezett látens acidózisra irányul. A "látens" kifejezés rejtett és krónikus állapotra utal, ami először nem tűnik fel. Látens acidózis a praxisban jóval nagyobb számban figyelhető meg, a vér pH-értékének a normál értéken belüli (7,35 -7,45) csekély eltolódásával. Ezzel egyidejűleg a vér pufferkapacitása csökken. A krónikus acidózist nem kísérik specifikus, klinikai tünetek, azaz eleinte semmiféle szervi elváltozás nem észlelhető.

Táplálkozás

A mai táplálkozási szokásaink (magas fehérje és szénhidrát tartalmú ételek fogyasztása, fast-food, üdítőitalok) egy jelentős sav-túlsúlyt idéznek elő. Ez részben azért van, mert manapság az élelmiszereink az életfontosságú lúgos komponenseket (szerves, kötött ásványi anyagok) igen kevés mennyiségben tartalmazzák. Az okok közé sorolhatók a talaj szegénysége gyakori savas esőzések következtében, valamint a tömeggyártáshoz igazodó mezőgazdaság. Az élelmiszerek ipari feldolgozása során is csökkennek az eredetileg meglévő lúgos vitáanyagok. Főleg az állati fehérjék (hús, hal, tojás) és a gabonafélék túlkonzumálása, valamint a gyümölcs, zöldség és saláta kevés mennyiségű fogyasztása, a savterhelés növekedését okozza.

A fehérjék aminosavakból épülnek fel, amikből 20 különböző, a szervezetünk saját proteinjében is megtalálható. Egyes aminosavak ként tartalmaznak (methionin és cystein). Ha az anyagcserénkben a kéntartalmú aminosavak leépülnek (pl. energiateljesítéskor), úgy alakul, formális bontóanyagként jelenlévő kénsavak keletkeznek. A kénsav igen erős sav, ami azonnal lebontásra kerül, így mint szabad sav nincs jelen a szervezetünkben. Emellett a foszfátok, azaz foszfátsavak (pl. Felvágottakban, üdítőitalokban) is támogatják a táplálkozás okozta savtermelés kialakulását.

Testi megterhelések és betegségek

Környezeti befolyások, testi és szellemi megterhelések is felboríthatják a sav-bázis egyensúlyát. A betegségek a szervezet számára rendkívüli megterhelést jelentenek. Egyes betegségekben, pl. reumás panaszok, diabetes mellitus, gyomor-,bél- és vesebetegségekben sem képes a szervezet a sav-bázis egyensúly teljes kiegyenlítésére. Ennek következtében jelentősen megemelkedik a savterhelés, ami kezelési beavatkozások nélkül, hosszútávon krónikus savtúltengéshez vezet.

Böjtölések és diéták

A kalóriadús ételek kiiktatásával elért súlycsökkenés és az ételről való teljes lemondás, pl. böjtöléskor, döntő változásokat eredményeznek a sav-bázis egyensúlyának folyamatában. A szervezet kénytelen a saját energiatartalékát igénybe venni, mindenekelőtt a raktározott zsírt építi le. Ez meglehetősen pozitív is lehet, viszont a zsírsavak elégetésekor nagyszámú ketosavak keletkeznek, amik az anyagcsere megterheléséhez vezetnek. Kialakul a túlsavasodás (ketoacidózis), ami ugyancsak az anyagcsereellátás rosszabodásához vezet. A ketoacidózis igen kellemetlen következménye, a legtöbbször pár nap után fellépő tipikus diéta- és böjtölési krízis.

A fogyókúra és a böjtölés csak akkor mondható sikeresnek, ha ügyelünk a savtermelés kompenzálására, elegendő gyümölcs, zöldség és saláta elfogyasztásával, valamint megfelelő termékeket (mint pl. a Basica termékek) szedjük, legfőképpen ha bizonyos élelmiszerek bevitele egy diéta keretében nem megengedettek.

Következmények

Egy hosszantartó sav-bázis háztartás felborulás előbb-utóbb a testi funkciókra is kihat. A krónikus acidózisra utaló jelek különbözőek lehetnek, mivel az idült savtúltengést semmiféle specifikus tünet nem kíséri, sőt legtöbbször éveken át feltűnést nem keltve rejtett marad.

Tipikus jelei:

- * koncentrációzavar
- * súlygyarapodás
- * alvási zavarok
- * kedélyállapot ingadozása
- * reumatikus hát- és ízületi fájdalmak
- * emésztési zavar, szorulás, vagy túltelttség érzése
- * bőr, haj és köröm elváltozás
- * éjszakai izzadás
- * motivátlanság
- * kedélyállapot ingadozása, ingerlékenység
- * gyakori migrén jellegű fejfájás
- * izommerevség

Ma már biztosan ismerjük és mondhatjuk, hogy a hosszútávú acidózist különböző krónikus betegségek, pl. a reuma kialakulását elősegítik. A gyulladás során a rheumatoid arthritis-nél az ízületben sav termelődik, ami a tipikus reumás fájdalmak okozója. Ha ezeknél a betegeknél a lúgképző tartalmú élelmiszerek hiányoznak (gyümölcs, zöldség és saláta), úgy jelentős mértékben megnő a savtúltengés és az ezzel járó fájdalom is.

Vizsgálatok szerint a lúg mennyiségének megfelelő adagolása csökkenti a krónikus acidózis kialakulásának hajlamát, és pozitív hatással bír a reumában szenvedők fájdalomérzetére, életkminőségére. Mindemellett mellőzhető az erős mellékhatású reumagyógyszerek alkalmazása.

Ezen kívül számos bizonyíték igazolja, hogy a krónikus osteoporózist a csont elmeszesedése okozza és a savtúltengés ennek a betegség kialakulását mégjobban támogatja. Éppen ezért, már igen fiatal korban is ajánlott a lúgos hatású tápanyagok (gyümölcs, zöldség, saláta) előnyben részesített bevitele, ami a csont egészségi állapotának a megőrzésére is szolgál. Vizsgálatok támasztják alá, hogy azokban az országokban, ahol a gyümölcsök, zöldségek, saláták fogyasztása előnyben van részesítve, és mindemellett kevés állati fehérjét fogyasztanak, ott az osteoporózis okozta csonttörések jóval alacsonyabb számban fordulnak elő.