

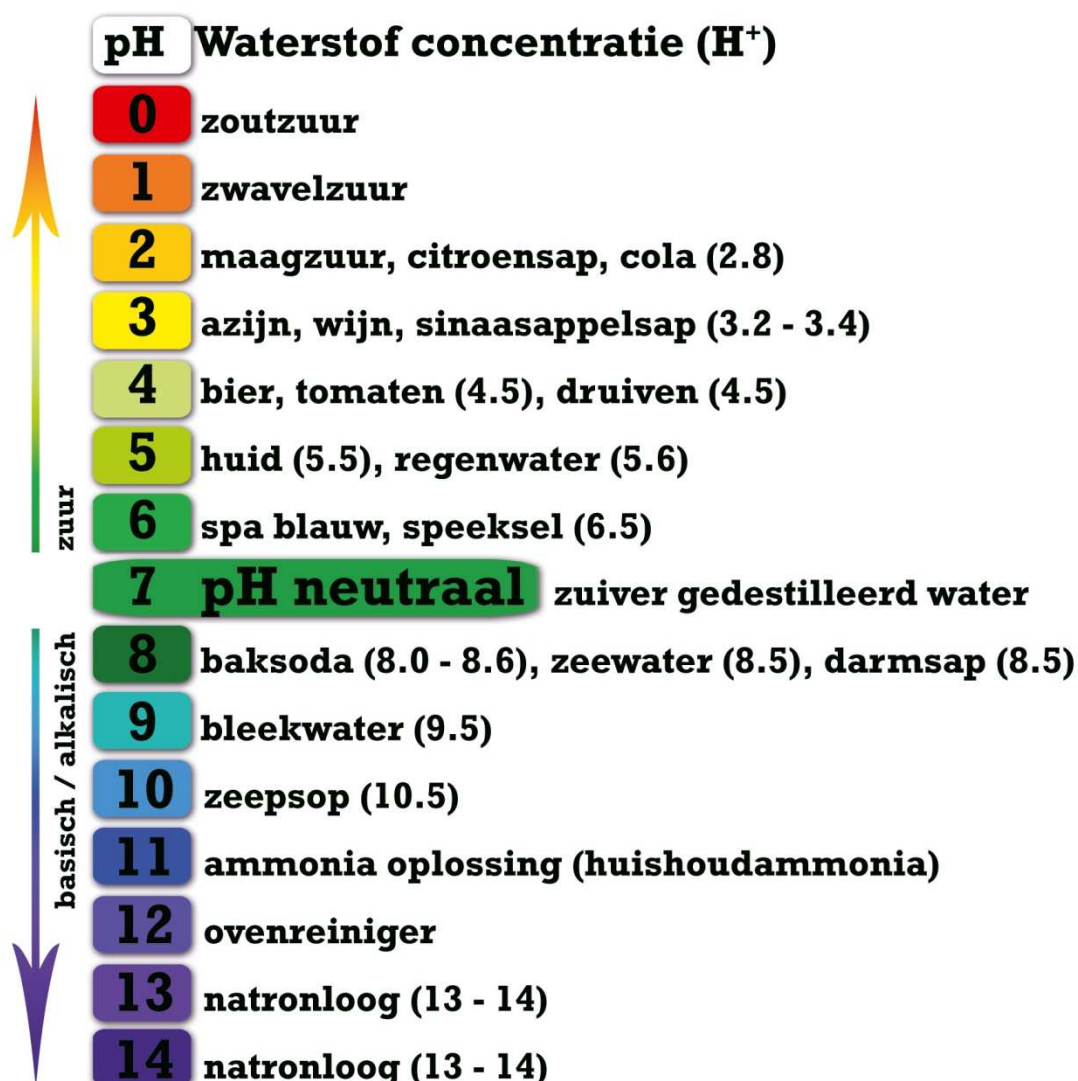
Algemene informatie

pH-strips kunnen enkele seconden in een te meten vloeistof gedoopt worden. Deze strip verkleurt dan en de kleur kun je naast een kleurenstaal met pH-waarden houden om de waarde van deze meting te bepalen.

Een aantal voorbeelden zijn: stoffen die vlekken veroorzaken; urine om te testen of je zuur-base evenwicht goed is; grond-, vijver- en aquariumwater en bier.

De pH-waarde wordt in een schaalverdeling weergegeven. Een balk met de cijfers 1 tot en met 14. Een zuivere, neutrale stof heeft een pH-waarde van 7. Zure stoffen hebben een cijfer onder de 7 en basische stoffen hebben een cijfer boven de 7.

In de huidverzorging of cosmetische industrie wordt gebruik gemaakt van de aanduiding pH-neutraal. Dit is verwarrend want het is niet hetzelfde als een pH van 7. De naam pH-neutraal komt overeen met de natuurlijke zuurtegraad van de huid en deze is ongeveer 5,5 dus licht zuur. De correcte naam in de huidverzorging is pH-huidneutraal, maar de term pH-neutraal wordt hier ook zeer vaak gebruikt.



Inzicht krijgen in de zuur base verhouding in het lichaam

Om een indicatie te krijgen of je last hebt van verzuring, kun je nagaan of je klachten hebt en of deze te maken hebben met verzuring, daarnaast kun je ook je zuurgraad meten als middel om inzicht te verkrijgen in de zuur base verhouding in je lichaam.

Er bestaat een hele waslijst aan klachten die het gevolg kunnen zijn van verzuring in je lichaam. Niet iedereen heeft dezelfde soort en aantal klachten. Ook kunnen klachten ook op andere oorzaken wijzen. Wanneer je echter duidelijk meerdere klachten de lijst vertoont en daarbij ook een pH-meetresultaat hebt die verzuring aangeeft, is er toch een sterke indicatie voor verzuring.

Voeding kan op basis van de pH in 3 groepen worden verdeeld: basische voedingsmiddelen, verzurende voedingsmiddelen en zure voedingsmiddelen. Een overzicht hiervan zie je op de afbeelding hieronder:

3 GROEPEN VOEDING

Basische voedingsmiddelen hebben een alkaliserende werking in het lichaam.

Verzurende voedingsmiddelen hebben een verzurend effect in het lichaam.

Zure voedingsmiddelen hebben een effect afhankelijk van de gevoeligheid van de persoon. Op de meeste mensen hebben deze voedingsmiddelen een alkaliserend effect. De zuren worden dan op een goede manier afgebroken. Is het zuur-base evenwicht in het lichaam echter verstoord en ben je daardoor overgevoelig voor zuren, dan hebben deze voedingsmiddelen juist een verzurend effect.

Dit is geen lijst van verboden. Het gaat om de verhouding. Zorg voor een grotere hoeveelheid basische en basevormende voedingsmiddelen dan verzurende voedingsmiddelen. Bij zuur overgevoeligheid moet je de zure groep ook beperken.

10

9

8

7

6

5

4

3

BASISCH

groene groenten
gekleurde groenten m.u.v. tomaat
aardappelen
mais
bananen
dadels
rozijnen
ongeraffineerde suiker
melk
boter
uitgelekte kwark
room
olie van koude persing
kastanjes
amandelen, mandelpuree
amandelmelk
paranoten
zwarte olijven (in olie)
avocado
basisch mineraalwater
water met halve theelepel baksoda

ZURE VOEDING

zure groenten: tomaat, rabarber
zuurkool
gefermenteerde groenten
citrusvruchten, abrikozen,
pruimen, zwarte bessen, aalbessen,
aardbeien, frambozen, zure
appels, zure kersen
zoet fruit: meloen, watermeloen
onrijp fruit
honing
yoghurt
karnemelk
kwark
kefir
citroensap, limoensap
vruchtensap
azijn

VERZUREND

vlees
gevogelte
vis
schaaldieren,
ei
kaas
dierlijke vetten
arachide olie
geraffineerde oliën
verharde oliën
granen
produkten van granen: brood,
pasta, koek
peulvruchten
noten behalve amandelen
zaden
witte suiker
produkten met (veel) suiker
cacao
frisdranken