

Sure mennesker ældes hurtigere



Lægens bord

Af Pernille Knudtzon
Speciallæge almen medicin

I disse sommermåneder kan vi følge forskellige sportspræstationer, der drejer sig om kræfter og udholdenhed. I cykelsporten er vinderen ham med de gode ben, hvis muskler senest "syrer til".

Noget lignende gælder for orienteringsløbere, f.eks. den unge mand som henvendte sig i klinikken. Han var i god form, men fik ofte muskelkrampe, og derfor ønskede han et syre-base tjek.

Syreoverskud skal udskilles

De fleste har prøvet at have ømme muskler efter hård træning. Det er syreophobninger som forsvinder efter et par dage, når balancen er genoprettet.

Kroppen fungerer bedst ved

neutral til svag basisk pH-værdi. Når vi bruger kroppen, dannes sure affaldsstoffer, der normalt neutraliseres og udskilles. Ved hård og længerevarende fysisk og psykisk belastning må der tæres på basereserverne.

Fleere faktorer påvirker kroppens syre-base balance, men oftest er det for meget syredannende mad og drikke, der gør udslaget. Ved masseproduktionen af fødevarer går mange af de basiske mineralforbindelser tabt, som normalt neutraliserer syren. I dag indeholder grøntsager f.eks. langt færre mineraler end for 30 år siden.

Andre ting giver syreoverskud: Ikke kun for megen motion, men også for lidt motion. Desuden bekymringer, stress, alkohol, tobak, søvnmangel, miljøgifte og medicin. Udskilles syreoverskuddet ikke, tæres der på reserverne, og resultatet er at vi bliver "flade", trætte og nervøse. Vi føler uro i kroppen, får led- og muskelsmerter, tolerancetærsklen falder og vi mangler stramhed i huden og bindevævet.

Syreoverskuddet påvirker stofskiftet, og fødeveareoptagelsen bli-

ver ringere. Det er som at blive ved med at fylde brændstof på en motor, der trænger til eftersyn og rensning. Presses motoren, skades den og brænder sammen. Vi mennesker ældes simpelthen hurtigere.

Fleere forskere har den opfattelse, at en vedvarende oversyring kan vække og vedligeholde en række stofskifterelaterede sygdomme: fibromyalgi, reumatiske lidelser, migræne, gigt og nyresten. Lokal oversyring kan også være årsag til eksem, mave-tarmsygdomme, hjerte-karsygdomme, sukker-syge og cancer.

En ting ad gangen

Den unge orienteringsløber fik et grundigt syrebase tjek, som viste et overraskende stort syreoverskud på trods af hans megen aktivitet og iltning af kroppen.

Han drak mange sportsenergidrikke, men mente ikke det betød noget, når han blot brændte kalorierne af på løbeturene. Store blod-sukkerstigninger belaster imidlertid kroppen og har en syredannende effekt. Hans pH-værdi i urin og spyt (5-6) var for sur til en sportsmand med tunge krampende ben, der gerne vil opbygge sine basereserver.

Han var vældig disciplineret og havde sat sit væskeindtag i system. Da han var interesseret i at prøve en nyhed ad gangen, lagde

vi ud med et basedannende klorofylkoncentrat i form af tørrede grønne frugter og planter, rørt op i vand, som han tog tre gange om dagen i en måned.

Klorofyl er grønkornene i de grønne planter, og ekstraktet af disse er godt for iltningen i kroppen. Uden at ændre på andre trænings- eller kostforhold øgede han sin præstation med 10-15 pct. Nu havde han allerede forhøjet sin syregrænse og mærkede et større overskud.

Næste nyhed var en energidrik med basemineraler og saft fra lime, citron eller grape og ingefær til afløsning af de søde sportsenergidrikke. (Det er i parentes bemærket en fejl at tro at fødevarer, der smager surt, er syredannende. Smagsløgene på tungen reagerer på surt, men ikke på de basiske mineralstoffer, som der er masser af i frugter som citron og lime).

Op til store løb begyndte han at fylde sig med basiske grøntsager, frugter og væsker samt umættede fedtstoffer for at bygge "buffersystemet" op til at klare syreoverskuddet. Han sørgede desuden for at få en god nattesovn og mest mulig ro og harmoni i sin tilværelse. Resultaterne blev hele tiden bedre, og i dag er hans råd til andre sportsfolk: "Vær opmærksom på din syre-base balance. Den er helt basal for dine præstationer, dit helbred og personlige overskud."

Artiklen er inspireret af Inger Marie Haut og hendes mangfoldige erfaringer og virke inden for sundhed og livskvalitet.

Basedannende læskedrik

Et godt gammelt husråd i sommervarmen går ud på at blande en liter vand med en presset citron, en teske bicarbonat og en halv teske salt. Smag eventuelt til med ingefær, presset appelsin eller lidt frugtsaft. Det forfrisker, og så er det basedannende!

