

Vitaler en mentaal krachtiger door volwaardige voeding

Beste lezer,

Het boek 'Kracht van oorspronkelijke voeding' vordert gestaag. Er wordt hard aan gewerkt om het boek in de tweede helft van april op de markt te krijgen.



Het thema van deze nieuwsbrief is **voeding en maagzuur**

We kennen allemaal nog wel de ouderwetse horloges. Dat deze horloges de juiste tijd konden aangeven, had te maken met een superfijne afstelling.

Wat gebeurt er als we zand gooien in de raderen van zo'n horloge? Het antwoord kunt u wel geven. Nog verfijnder dan zo'n horloge is de afstelling van de verschillende onderdelen van ons spijsverteringsstelsel. Helaas gooien we soms zelf 'zand in de raderen' van onze spijsvertering, met alle gevolgen van dien.



Er zijn nogal wat mensen die kampen met maagzuurproblemen. Wie dit kent, weet hoe vervelend dit kan zijn. Een oplossing kan zijn om naar de huisarts te gaan en om maagzuurremmers te vragen. Op de site

www.zorgportaal.nl las ik dat in 2012 miljoenen keren een maagzuurremmer is verstrekt. Omeprazol is 7,6 miljoen keer verstrekt en Pantoprazol 5 miljoen keer. Daarnaast zijn er nog merken die niet genoemd zijn! Zie onderstaande link voor meer informatie.

<http://site.zorgportaal.nl/index.php/zorgkrant/nieuwslijst/4594-omeprazol-koploper-af>

Inmiddels weten we dat een maagzuurprobleem ook kan ontstaan bij een **tekort** aan maagzuur. Met het slikken van maagzuurremmers doen we bij een tekort aan maagzuur aan symptoombestrijding. Daarnaast houden we de klachten in stand. We blijven, als het ware, met zand in ons zeer verfijnd spijsverteringssysteem strooien. Na langdurig gebruik van maagzuurremmers zien we vaak andere klachten ontstaan.

Zodra er voedsel in onze maag komt, gaat de maagwand maagzuur aanmaken. Een bestanddeel van het maagzuur is het stofje intrinsic factor. Dit stofje wordt gekoppeld aan een externe factor, namelijk vitamine B12. Vitamine B12 is nodig bij de meeste lichaamsprocessen. Bij een gebrek aan vitamine B12 kan dan ook een scala aan klachten ontstaan. Een gebrek aan vitamine B12 kan ontstaan doordat er te weinig maagzuur aangemaakt wordt en er dus ook te weinig vitamine B12 gekoppeld kan worden aan de intrinsic factor. Ook is er voldoende maagzuur nodig om stoffen zoals calcium, ijzer en eiwitten goed op te kunnen nemen.

Als er voedsel in de maag komt, treden er nog veel meer reacties op. Zo krijgt de alvleesklier de opdracht om spijsverteringssappen te maken. Het signaal van de alvleesklier om aan het werk te gaan, krijgt het doordat er een koppeling is met de maagzuurproductie. Zodra de maaginhoud voldoende zuur is, krijgt de maagportier de opdracht om een klein beetje voorbehandeld voedsel door te laten gaan naar de twaalfvingerige darm. Is er een verminderde maagzuurproductie dan duurt het langer voordat een deel van het voedsel door mag naar de twaalfvingerige darm. De maaginhoud die nu langer in de maag blijft, gaat gisten. Daardoor is de kans groot dat er maagzuur omhoog komt.

Gaan we nu maagzuurremmers slikken, dan wordt het maagzuur nog minder zuur, daardoor komt er nog minder vitamine B12 in opneembare vorm beschikbaar en worden er nog minder mineralen opgenomen met alle gevolgen van dien.



In plaats van maagzuurremmers te slikken is het beter om uit te zoeken wat de oorzaak is. In een extreme vorm kan een falende alvleesklier (ontsteking of afsluiting) een oorzaak zijn. De maag krijgt dan geen seintje dat het voedsel door mag geven aan de twaalfvingerige darm. In minder extreme gevallen moeten we denken aan teveel stress in ons leven. Bij alle soorten stress staat de spijsvertering op een laag pitje. Ook chemische stoffen, zoals aspartaam en smaakversterkers kunnen ‘zand in de raderen’ gooien. In mijn boek leg ik dit verder uit en adviseer ik welke voedingsmiddelen helpend zijn bij maag- en darmproblemen. De eerste stappen tot herstel zijn: Neem voldoende tijd om te eten, kauw het voedsel grondig, eet wat minder, drink niet vlak voor het eten, tijdens en direct na het eten en eet natuurlijke voeding. Bij ernstige klachten altijd een arts raadplegen.

Zie voor meer informatie ook de volgende link.

<http://ccgforum.wordpress.com/2011/03/17/maagzuurtekort-een-vergeten-probleem/>

Het recept is verplaatst naar de receptenpagina.

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl.

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

voeding en coeliakie; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher