

Voorwoord

Het werkt! Zij was net begonnen met een dieet en is al 7 kilo afgevallen in 3 weken! Nu ze haar streefgewicht behaald heeft kan ze weer stoppen. Het was echt heel moeilijk. Ze voelde zich erg energieloos en moe in die drie weken en ze had de hele tijd trek in alles wat niet mocht. Ze sleurde zichzelf naar de sportschool waar ze eigenlijk helemaal geen zin meer in had. Na één week ging ze ook niet meer. Desondanks past ze wel weer in haar oude spijkerbroek! Het is helemaal niet nodig om bewegen. Het is ook niet erg dat ze door het dieet ook spiermassa kwijt geraakt is. Ze gaat weer normaal eten. Haar lijf schreeuwt het uit van vreugde. Voedsel! Haar lijf heeft net drie weken in 'survival' stand gestaan en krijgt nu ineens weer alle voeding die het nodig heeft. Na deze lange tijd van tekort slaat haar lijf zoveel mogelijk vet op. Je weet maar nooit wanneer er weer een voedsel tekort is.

Het werkt! Zij is al een tijdje bezig en voelt zich fitter dan ooit. Ze slaapt heerlijk en springt uit bed. Na 3 maanden trainen en slim eten is ze 6 kilo kwijt. Het gaat niet zo snel als dat ze zou willen, maar ze weet ook dat je niet in 3 weken goed kan maken wat je jaren verkeerd deed. Drie keer per week gaat ze naar de sportschool waar de instructeurs haar trainingschema uitdagend houden. Eerst was het zwaar maar nu mist ze het als ze niet kan. Haar voedingstrategie richt zich op stofwisseling verhoging en zich fit en energiek voelen. Vijf dagen in de week houdt ze zich aan haar voedingstrategie en de overige twee dagen eet ze lekker waar ze trek in heeft. Raar genoeg heeft ze steeds minder trek in zeer vette snacks en van veel suiker krijgt ze zelfs een beetje hoofdpijn. Haar lijf is een verbrandingsmachine en ondanks dat ze over een dag meer eet dan vroeger ziet ze haar lijf veranderen. Iedereen merkt op dat ze veel vrolijker is de laatste tijd.

Het gaat om de volgende vraag: wil je tijdelijk resultaat of wil je langdurig resultaat? In het volgende hoofdstuk zal ik het hebben over een nieuwe manier van eten. Een theorie over voedsel die door vele topsporters gebruikt wordt om zich fitter en energiever te voelen. Een voedselstrategie waar je zelfs meetbaar sneller, sterker en minder blessure gevoelig door wordt. Momenteel wordt er ook onderzoek gedaan naar het effect hiervan op beschavingsziekten en de mentale gesteldheid. Op beide heeft het hoogstwaarschijnlijk een positief effect. Het heet 'het zuren en basen evenwicht'.

Mijn eigen ervaring

Via [Eugene Martineau](#) (14de op de Olympische Spelen 2008) kwam ik op het spoor van deze nieuwe voedingstrategie. Hij belde mij op en vertelde enthousiast dat hij al een aantal weken volgens een plan at wat verscheidene Duitse atleten veel sneller liet lopen op de 400m. Hij legde uit hoe het werkte en wat zijn eigen ervaring was. Hij was erg positief. Toen heb ik besloten het ook te gaan uitproberen. Ik keek elke ochtend hoe 'zuur' ik was tot ik volledig ontzuurd was. Ik kon mijn zuurheid testen met een PH-strip en 1 druppel urine. De kleur van de strip vertelde mij dan hoe zuur of base ik was. Daarna heb ik besloten er mee door te gaan. Ik eet rond de 3500 kcal per dag.

Ik ben van nature een erg energiek persoon. Ik slaap vrij kort maar heel erg diep en spring uit bed. Ik ben vrijwel altijd vrolijk. Ik verwachtte ook niet een merkbaar verschil te voelen. Maar dat merkte ik wel. In mijn trainingen voor de mondiale toernooien moet ik vaak 200 tot 400m sprinten. Normaal gesproken verzuren je benen dan en stort je na deze tempo's in. Dit verzuurde gevoel bleef mij dan een aantal minuten teisteren voor het minder werd. Toen ik eenmaal langs het zuur/basen evenwicht ging eten werd dit gevoel binnen een week al

korter. Ik had minder verval in de trainingen, voelde me nog energiever dan ik al was en kon mijn tempo's harder lopen. De verzuring kwam gewoonweg veel later. Ik was positief verrast door het effect!

Het zuren en basen evenwicht

Een technisch verhaal

Zuren en basen zijn feitelijk elkaars tegenpool. Afzonderlijk zijn ze giftig, samen neutraliseren zij elkaar. Een overschot aan zuren levert moeilijkheden op, omdat zij alleen door (alkalische) basen onschadelijk kunnen worden gemaakt. Te veel basen geven nooit problemen, omdat zij zich snel kunnen binden aan het koolzuur wat wij uitademen. Bij aanhoudende zuuroverschotten raken weefsels aangetast en functioneren ze steeds slechter. Men komt in een vicieuze cirkel terecht. Kans op beschavingsziekten zoals reuma en jicht worden waarschijnlijk vergroot.

Ons bloed is van nature base en het lichaam zal ook altijd proberen dit zo te houden. Het lijf heeft hier verschillende buffers voor zoals het bloed, de longen, het bindweefsel(vet) en de nieren. Als deze buffers verzadigd raken dan word er direct een noodoplossing gebruikt. Er worden dan zogenaamde "noodbasen" gemaakt uit eiwitten en mineralen uit onze eigen weefsels.

Bij het maken van noodbasen worden er voedingstoffen geroofd uit jouw eigen botten, pezen, spieren en gewrichtsbanden. Dit verhoogt de kans op blessures. De mineralen en eiwitten die van essentieel belang zijn voor het lijf kunnen ook uit andere organen gehaald worden zoals het darmkanaal en het bloed. In principe belet het alle processen waar deze voedingstoffen voor nodig zijn! Door te ontzuren heb je theoretisch ook minder mineralen en eiwitten nodig. Dit omdat deze stoffen niet meer gebruikt worden om zuren te neutraliseren.

Het bindweefsel(vet) biedt een groot reservoir aan voor opslag van het teveel aan zuren. Tijdens slapen worden de excessieve zuren weer in de bloedbaan gebracht en voornamelijk afgevoerd via de nieren. Bij langdurige verzuring raken het bindweefsel en de andere buffers verzadigd. Het lichaam heeft geen tijd meer om alles tijdens het slapen af te voeren. De verzadiging wordt bestreden maar loopt wel op. Ook zijn er aanwijzingen dat het lichaam eerder vetcellen aanmaakt om meer bindweefsel te maken voor de zuuropslag. Slaap tekort en slecht slapen werkt verzurend. Ook een teveel aan stress werkt negatief. Symptomen zijn in beginsel weinig eetlust in de ochtend, een zwaar hoofd hebben en zich niet energiek voelen.

Enzymen werken ook slechter in een zure omgeving. De functionaliteit en effectiviteit van organen nemen sterk af. Door deze dalende activiteit werkt het lijf minder goed en neemt het aantal klachten toe. Overtollige zuren prikkelen ook het autonome (willekeurig) zenuwstelsel die instaat voor het stimuleren van orgaanfuncties. Verzuurde mensen reageren vaak heftiger, ademen sneller en oppervlakkiger en zijn makkelijker geprikkeld. Door stress, fysiek of mentaal, kan men minder goed zuren uitscheiden. Gebrek aan beweging maakt het nog moeilijker. Door het bewegen en een diepere ademhaling krijg je meer verbranding van zuren, een betere doorbloeding en een verhoogde activatie van de lever, nieren en longen. Deze organen kunnen het bloed zuiveren.

Verzuring blijkt ook mentaal zijn aanslag achter te laten. Dit is erg subjectief maar wordt door verscheidene onderzoekers onderschreven. Na het ontzuren zeggen veel mensen zich vrolijker, alerter en positiever te voelen.

Zuren en basen in onze voeding

Na het verteren van voedsel blijft er altijd een zure of een basische 'rest' over. Over het algemeen zijn het de voedingsmiddelen met veel eiwitten en koolhydraten zuurvormend. In het westers voedingspatroon zijn deze middelen vaak in te grote mate aanwezig.

Voorbeelden zijn vlees, vis, eieren, rijst en noten. Voeding met veel mineralen en vitamines en weinig eiwitten en koolhydraten zijn meestal basisch. Voorbeelden zijn groente, aardappelen en fruit.

Als je langere tijd teveel verzurende levensmiddelen hebt gebruikt, dan hoef je daar niet zoveel van te merken. Het proces van verzuring verloopt namelijk sluipend. Heel langzaam kan het weefsel steeds minder haar afvalstoffen kwijtraken. Alle buffers voor zuur raken op den duur verzadigd. Als de klachten nog vaag zijn spreken we van 'latente acidose'. Je kunt dan langzaam een heel scala van klachten krijgen. Momenteel worden er meerdere onderzoeken gedaan naar de effecten het zuur en base evenwicht op deze klachten. Het ontzuren blijkt een positief effect te hebben veel van deze klachten.

De acidose is omkeerbaar met slim eten. Als je ervoor zorgt dat je meer basevormend dan zuurvormend voedsel eet kan je langzaam alle buffer weer legen. Er zijn ook andere mogelijkheden zoals sporten, ontgiftingskuren, darmspoelingen en diepgaande bindweefsel en lymfe massages. Let op bij de massages kunnen veel afvalstoffen in je bloedbaan komen en kan je hoofdpijn krijgen. Daarnaast zijn er een aantal supplementen op de markt die zuurheid verlagen kunnen.

Voordelen bij basen overschot

- Lichter verteerbaar
- Minder belasting buffersystemen bloed, nieren, longen, bindweefsel
- Minder kans op roof uit eigen weefsel
- Betere lichamelijk geestelijke conditie
- Beter enzymatische werking
- Minder behoefte eiwit
- Minder prikkeling autonoom zenuwstelsel
- Betere slaap
- Minder beschavingziektes
- Minder stimulering vetproductie of vochtophoping

Advies

Verschillende voedingsmiddelen hebben verschillende mate van zuur- of baseheid. In [bijlage A](#) kun je hier een globaal overzicht van zien. Zo staat er achter kip -25. De 'min' staat voor verzurend. Als je dit zou willen counteren zul je voor elke 100 gram kip die je eet een gelijk aantal basen moeten eten. Je kunt bijvoorbeeld voor elke 100 gram kip, 100 gram komkommer eten. Een komkommer heeft gemiddeld een zuurbasen-index van +30. Maar bijvoorbeeld aardappelen zijn +7. Honderd gram kip kan je dus ook counteren met ongeveer 350 gram aardappelen. Je kunt eindeloos doorrekenen en kijken wat jij precies naast die verzurende stoffen moet eten om het op te heffen.

Als je eenmaal weer ontzuurd bent is het bij een gezonde levensstijl (genoeg beweging) vrij simpel om het lijf basisch te houden. De buffers doen hun werk weer naar behoren en kunnen hoogverzurende middelen neutraliseren. Suikers, thee, koffie, alcohol zijn bijzonder zuurvormend en zou tijdens het ontzuren zoveel mogelijk vermeden moeten worden. Deze stoffen zijn wel te neutraliseren maar hebben hier heel wat basen voor nodig. Darmspoelingen en ontgiftingskuren hebben vaak ook als insteek te ontzuren. Je hebt ook meerdere bedrijven die base-pillen maken, zoals basentabs van Pascoe. Een lange massage helpt altijd.

Er is hier veel informatie over te vinden op het internet en er zijn ook een aantal boeken over verschenen. Er zijn verscheidene workshops te vinden maar die zijn voornamelijk in het Duitsland. Heb je vragen? Wil jij weten hoe jij structureel slim kan eten? Wil je niet meer zuur zijn?

Neem dan contact met mij op via info@virgilspier.nl of www.virgilspier.nl

Bijlage A

<p>Groenten</p> <p>aardappelen + 7</p> <p>aardperen - 10</p> <p>andijvie + 5</p> <p>artisjok - 5</p> <p>asperges - 1</p> <p>avocado + 11</p> <p>bleek selderij + 8</p> <p>bloemkool + 5</p> <p>boerenkool + 10</p> <p>brandnetels + 10</p> <p>broccoli + 4</p> <p>champignons + 5</p> <p>doperwten vers + 3</p> <p>grouwe erwten + 49</p> <p>komkommer + 30</p> <p>knoflook + 10</p> <p>knolselderij + 11</p> <p>koolraap + 10</p> <p>koolrabi + 6</p> <p>mierikswortel + 3</p> <p>paardebloem + 19</p> <p>paprika + 5</p> <p>pastinaak + 9</p> <p>peterselie + 9</p> <p>peultjes + 3</p> <p>pompoen + 2</p> <p>postelein + 10</p> <p>prei + 7</p> <p>raapstelen + 7</p> <p>radijs + 5</p> <p>rammenas + 40</p> <p>rode biet + 12</p> <p>rode kool + 4</p> <p>savooien kool + 3</p> <p>schorseneren + 2</p> <p>selderij + 11</p> <p>sla + 5</p> <p>snijbonen + 5</p> <p>sperciebonen + 12</p> <p>spinazie vroeg + 8</p> <p>spinazie laat + 27</p> <p>spitskool + 14</p> <p>spruitjes - 12</p> <p>tomaten + 14</p> <p>uien + 3</p> <p>veldsla + 14</p> <p>venkel + 4</p> <p>witte kool + 10</p> <p>witlof - 2</p> <p>wortelen + 10</p>	<p>Vruchten</p> <p>aalbes + 2</p> <p>aardbei + 2</p> <p>abrikozen + 35</p> <p>ananas + 5</p> <p>appel + 1</p> <p>banaan + 5</p> <p>bessen + 2</p> <p>bramen + 8</p> <p>citroen + 10</p> <p>druiven + 3</p> <p>framboos + 5</p> <p>grapefruit + 10</p> <p>kers + 7</p> <p>kruisbessen + 6</p> <p>mandarijnen + 6</p> <p>meloen + 8</p> <p>peer + 3</p> <p>perzik + 8</p> <p>pruim + 5</p> <p>rabarber + 10</p> <p>sinaasappel + 9</p> <p>vijgen, gedroogd + 28</p> <p>Zuivelproducten</p> <p>boter - 5</p> <p>kaas mager - 5</p> <p>kaas - 10</p> <p>kippen eiwit - 25</p> <p>kippen eigeel - 8</p> <p>margarine - 7</p> <p>melk + 5</p> <p>room + 3</p> <p>yoghurt - 3</p> <p>Vlees en vis</p> <p>aal - 7</p> <p>haring - 17</p> <p>kabeljauw - 5</p> <p>kip - 25</p> <p>schelvis - 16</p> <p>vet - 50</p> <p>vlees - 24</p> <p>zalm - 3</p>	<p>Graan en meelproducten</p> <p>brood volkoren - 5</p> <p>gerst - 9</p> <p>gerstemeel - 20</p> <p>giert - 9</p> <p>haver - 10</p> <p>mais + 2</p> <p>rijst wit - 11</p> <p>rijst zilvervlies - 18</p> <p>rogge - 11</p> <p>roggemeel - 16</p> <p>tarwe - 8</p> <p>tarwemeel - 3</p> <p>Diversen</p> <p>amandelen - 1</p> <p>bruine bonen - 4</p> <p>cacao - 5</p> <p>cashewnoten - 2</p> <p>dadels + 9</p> <p>kapucijners - 4</p> <p>kastanjes + 12</p> <p>kiemen + 18</p> <p>kikkererwten - 3</p> <p>koffie - 8</p> <p>kokos + 4</p> <p>krenten + 5</p> <p>linzen - 10</p> <p>olie plant. - 12</p> <p>olijven - 4</p> <p>pinda's - 10</p> <p>rozijnen + 25</p> <p>sojabonen + 35</p> <p>sojakaas tofu + 4</p> <p>walnoten - 8</p> <p>witte bonen - 2</p>
---	--	--

Bronnen

www.martineau.nl

Sportvoeding – Ronald J. Maughan, Louise M. Burke

Het zuur-base-evenwicht in uw lichaam herstellen - [Eva-Maria Kraske](#)

Inspannings- en sportfysiologie – Jack H. Wilmore, David L. Costill

Gesprekken met Joris Hermans - <http://www.purekracht.nl/begeleidingsteam/jorishermans>