

MEER ZUUR TEGEN BRANDEND MAAGZUUR

Maagdarmklachten komt heel frequent voor in het Westen. Maagklachten zijn een verzamelnaam voor ongemakken en pijn in de bovenbuik. De meest voorkomende symptomen zijn een trage vertering, zwaar gevoel en pijn na het eten. Brandend maagzuur, oprispingen, opgeblazen gevoel, misselijkheid en overgeven behoren tot de mogelijkheden.

In dit artikel beperk ik mij tot maagklachten en in het bijzonder tot klachten van te veel maagzuur en oprispingen. De spijsvertering begint al bij het ruiken en zien van voeding. Bij het kauwen komt er speeksel vrij, waardoor bepaalde Lactobacillen en enzymen kunnen beginnen met de afbraak van koolhydraten. Na het kauwen van de voeding, gaat de brij via de slokdarm naar de maag. Daar mengt het voedsel zich met maagsappen, maagzuur en maagzout. De zuurtegraad van de maag, die voldoende hoog moet zijn, is belangrijk voor het onschadelijk maken van bacteriën en schimmels, de eerste vertering van eiwitten tot aminozuren én de opname van vitamine B12 in de darmen. Als de voedselbrij voldoende zuur is, wordt deze 'tijdig' verder afgevoerd naar de twaalfvingerige - en dunne darm, daar breken galsappen en verteringsenzymen uit de pancreas de voeding verder af. Daarna worden de laatste vezels en eiwitten in de darmen, voornamelijk de dikke darm, verder afgebroken door darmbacteriën.

Hoe ontstaat brandend maagzuur en oprispingen?

Nog steeds denken veel mensen dat brandend maagzuur het resultaat is van een teveel aan maagzuur. Helaas komt dit meestal juist door een tekort aan maagzuur. Maagpijn of een branderig gevoel in de maag is het resultaat van het zoutzuur, een onderdeel van het maagzuur, dat ofwel een te dunne maagslijmvlieslaag irriteert, ofwel bij oprispingen direct de slokdarm irriteert, omdat de slokdarm deze beschermende slijmvlieslaag niet bezit. Normaliter zou dan ook de maagslijmvlieslaag voldoende dik moeten zijn of de maagklep voldoende afgesloten zijn. Het tekort aan maagzuur zorgt er voor dat voeding niet goed wordt verteerd en langer in de maag blijft zitten, waardoor dit zal gaan gisten en rotten. Dat maakt de slijmvlieslaag dunner, waardoor de maagwand sneller irriteert door het zoutzuur. Zo wordt de voedingsbrij ook minder zuur, wat direct impact heeft op het openen en sluiten van de maagklep. Het openen en sluiten van de klep hangt dus ook samen met een juiste zuurtegraad in ons verteringssysteem. Dus als, door te weinig maagzuur, je maag niet zuur genoeg wordt, dan komt maag- en zoutzuur in contact met de slokdarm met oprispingen tot gevolg.

Oorzaken?

De belangrijkste oorzaken om een tekort aan maagzuur te krijgen zijn medicijnen (maagzuurremmers en NSAID's ofte pijnstillers), ouderdom, stress, overgewicht, foute voedingsfrequentie en -gewoonten, alcohol, roken, stress en te veel diverse voedingsmiddelen tijdens één maaltijd. Hieronder enkele oorzaken volgens de kPNI-visie.

Waarom zoveel maagzuurremmers voorschrijven?

Maagzuurremmers staan in de top vijf van meest gebruikte

medicijnen. De reden is dat deze medicatie symptomatisch werkt op korte termijn: de ongemakken van het maagzuur en oprispingen verminderen tijdelijk. Maar het is een symptomatisch middel, dat de oorzaak niet wegneemt. Het kan de klachten op lange termijn zelfs verergeren. Om de oorzaak aan te pakken moeten we de maag juist voldoende zuur laten produceren én niet het zuur afremmen. Het is een typisch voorbeeld van de slagzin van KPNI Belgium: "het symptoom is nooit het echte probleem!". Dus, ondersteun je maag en spijsvertering door voor elke maaltijd wat vers citroensap te drinken. Het is een eerste stap om je maag terug zuurder te maken en je spijsvertering een zetje in de goede richting te geven. Aangezien dit de eerste dagen de klachten wat kan verergeren, is een opvolging van een KPNI-therapeut of arts wel aangewezen. En laat je zeker ook begeleiden door je arts en/of KPNI-therapeut om je maagzuurremmers af te bouwen.

Maagzuur en *Helicobacter pylori*

Helicobacter pylori komt in heel de wereld erg veel voor. Deze bacterie hecht zich vast aan het slijmvlies van de maagwand. Het is de bacterie die een grote rol speelt bij het ontstaan van maagzweren. Bij veel mensen kan het langdurig, lichte maagklachten geven of leiden tot gastritis (maagslijmvliesontsteking). Zo ziet men nu ook steeds meer dat een te weinig zure maag, ook minder bescherming biedt tegen ziekmakende schimmels en bacteriën, waaronder de *Helicobacter pylori*. Dus, hier kan het drinken van citroensap voor de maaltijd de pH-waarde van de maag verlagen en zo ook een positieve impact hebben op het bestrijden van de *Helicobacter pylori* bacterie. Binnen de KPNI wordt hier ook vaak een probiotica of lactoferrine ingezet. Probiotica omdat het helpt om het bacteriële evenwicht te herstellen in het maag-darmkanaal en lactoferrine wegens zijn sterke antibacteriële werking.

Stress als rem op de maagzuurproductie

Er is ook een link tussen (chronische) stress en een tekort aan maagzuur. Dit is logisch, want bij de aanmaak van maagzuur is ook acetylcholine nodig. Acetylcholine wordt enkel geproduceerd in een toestand van rust en niet in een stresstoestand. Het is dus meer dan logisch dat mensen onder chronische psycho-emotionele spanning of stress, gevoeliger zullen zijn voor het krijgen van maagklachten. Ook tijdens de maaltijd verder werken of eten tijdens het auto rijden, zal een negatieve impact hebben op de maagzuurproductie. Probeer ook na de maaltijd te ontspannen, zodat je maag voldoende zuur kan produceren. Kies dus beter voor je dagelijkse beweging voor het eten dan na.

Weet wat je eet

Ook de soort voeding heeft een grote impact op de maagzuurproductie. Zo zien we dat te veel suikers of zoetstoffen,

koolhydraten, alcohol, en plantaardige vetten uit het omega-6 vetzuur linolzuur, teveel ontstekingen uitlokken. Vooral de verhouding omega-3 t.o.v. omega-6 vetzuren heeft hier een hoge impact op. Als we een maximale verhouding van 5:1 zouden hebben, - wat eigenlijk al te veel is- zien we in de westerse voeding disbalansen tot 25:1 van omega-6 vetzuren t.o.v. omega-3 vetzuren optreden. Hierdoor worden er meer prostaglandines geproduceerd met minder maagzuurproductie als gevolg. Eet meer omega-3 vetzuren uit vis, schaal en schelpdieren, zeewier en algen en minder plantaardige omega-6 vetzuren uit margarines, zonnebloemolie én arachideolie. Vergeet chips en gefrituurde snacks, want zij zijn een absolute must om onze maagzuurproductie weer op punt te krijgen.

Histamine

Het is eveneens belangrijk om voedselallergieën op te lossen. Histamine dat door het immuunsysteem verbruikt wordt, zal eveneens leiden tot minder maagzuur. Daarnaast is raadzaam om gevarieerd te eten met diverse groenten, kruiden en planten. Bovendien kan het eten van voeding met voldoende enzymen of suppletie met enzymen een positieve impact op het maagzuur hebben. Voldoende verteringsenzymen, geproduceerd door de pancreas of uit onze voeding, verbetert de voedseltolerantie. De voedingsbronnen met de meeste verteringsenzymen zijn papaja (papaïne), ananas (bromelaïne), avocado (luteïne en glutathion) en gefermenteerde groenten, als regulerend voedsel en probiotica voor ons immuunsysteem en darmflora.

Weet wanneer je eet

Binnen de KPNI houden we niet alleen rekening met wat je eet, maar ook met de voedingsfrequentie of tijd van voedingsinname. Beseft dat elke keer je eet, er een ontstekingsreactie (*post prandial inflammation*) uitgelokt wordt, die afhankelijk van de voeding enkele uren kan aanhouden. Zo is het meer dan logisch dat een maaltijd 's avonds laat, onze nachtrust verstoort en onze maag en verteringsstelsel op een fout moment in ons dag-nacht-ritme belast. Maar ook de maaltijdfrequentie heeft hier een hoge impact op. Bovendien maken te veel eetmomenten op een dag de maag minder zuur, waardoor maagpijn en oprispingen kunnen ontstaan. Vermijd dus best alle tussendoortjes en snacks en eet maximaal drie keer per dag en ook niet te laat 's avonds. Probeer regelmatig te vasten en een ontbijt of avondmaal over te slaan. We stellen vast dat 'Intermittent Fasting' gunstige effecten heeft op de stofwisseling, de insulinegevoeligheid kan herstellen en de bloedsuikerspiegel reguleren. Meer zelfs, door regelmatig eens te vasten, vermindert de vetopslag, verliezen mensen overgewicht, neemt de laaggradige ontsteking af en worden (schadelijke) cellen opgeruimd. ☞



Koen De Witte is mede-oprichter van KPNI Belgium, het opleidingsinstituut voor klinische psychoneuro-immunologie in België, en mede-oprichter van het kPNI huis, het behandelcentrum voor kPNI met vestigingen in Melle, Gullegem en Sluis (NL).



Mastika Superior, een uniek mastikacomplex verrijkt met citroenmelisse en dille

Mastika Superior bevat een harsachtig extract van de mastiekboom. De mastiekboom is een altijd groene boom die behoort tot de pruikenboomfamilie met als geslacht *Pistacia lentiscus*. Deze boom groeit voornamelijk in het Middellandse Zeegebied waaronder in het zuidelijk gedeelte van de Griekse eilanden.

De plant zelf is bekend om haar citroen- en balsemachtige geur. De oude Egyptenaren gebruikten mastiekgom als wierook en verbrandden het als een tonicum. Niet alleen de Egyptenaren maar ook de oude Grieken en Babyloniërs gebruikten veel heilzame producten op basis van mastiekhars. De hars van de mastiekboom is een natuurlijke en veilige aanvulling van de voeding, met een zeer aangename werking.

Naast mastiekhars bevat Mastika Superior ook zoethout, citroenmelisse en dille. De bijzondere vorm van zoethout is van zeer zeldzame kwaliteit en wordt veelal ingezet ten behoeve van de spijsvertering. Citroenmelisse helpt de rust te ondersteunen in termen van geestelijke ontspanning en mentaal welzijn, terwijl dille goed is voor de spijsvertering en darmfunctie.



Waarom Mastika Superior Van Nataos?

- Een uniek complex met een hoog gehalte aan mastiekhars (*Pistacia lentiscus*)
- Bijzondere zuigtablet voor een goede vertering en ondersteuning van de darmfunctie

*Mastika Superior wordt aangeboden in een verpakking van 30 of 100 zuig/kauwtabletten met de volgende actieve bestanddelen: Mastiekhars (*Pistacia lentiscus*) 500 mg, Citroenmelisse (*Melissa officinalis*), zoethout (*Glycyrrhiza glabra*), Dille (*Anethum graveolens*).*



OJBWA | de roeck

meer info www.ojbwa.be of bel +32 (0)52 48 43 00

www.NATAOS.com





Céline Castelain is de oprichtster van KPNI Foodie, een foodblog die de kracht van gezonde voeding en een gezonde levensstijl verbindt met de wetenschappelijke inzichten van de klinische psycho neuro-immunologie. Haar recepten bevatten enkel gezonde, pure en onbewerkte voeding: veel groenten, knollen, kruiden, fruit, zaden, noten, ei, vis, schaaldieren en gevogelte. Alle recepten zijn vrij van granen, zuivel, geraffineerde suikers, vervangsuikers, peulvruchten en aardappelen. www.kpnifoodie.com

Céline Castelain

Puur en wetenschappelijk

Een toprecept om de verhouding in ons lichaam van omega-3 (Epa uit zalm) en omega-9 (uit avocado) ten opzichte van omega-6 (linolzuur) te herstellen met een sterke anti-inflammatoire werking. Avocado en zalm gecombineerd met de Oost-Indische kers en mierikswortel is een krachtig recept om zowel je lichaam te voorzien van goede verzuren, de maagzuurproductie te herstellen en het immuunsysteem te reguleren. En het is een leuk hapje of amuse om bij je vrienden mee uit te pakken: heel creatief en helemaal KPNI! Bovendien is het ook snel klaar! Ik maak deze amuse vaak met een variant van gravad lax als alternatief voor de gerookte wilde zalm. Meer recepten met goede vetzuren en avocado kan u nalezen op mijn blog. Vanaf heden kan u ook (h)eerlijke voeding volgens de richtlijnen van de KPNI aankopen op mijn webshop www.kpnifoodie.com



INGREDIËNTEN

10 tal blaadjes

Oost-Indische kers of 10

blaadjes van kleine slaharten

150 g gerookte wilde zalm

1 rijpe avocado, 1 bio citroen

Olijfolie, Tabasco

Eetbare bloemen en kruiden

in bloei, Mierikswortelsaus

Was de blaadjes Oost-Indische kers of sla. Dep ze droog. Was de bio citroen en verdeel in 2 parten. Pers het sap van de ene helft in een kommetje. Voeg een gelijke hoeveelheid olijfolie toe en enkele druppeltjes tabasco. Meng en zet opzij. Verwijder de schil van de rijpe avocado. Snijd hem middendoor en verwijder de pit. Snijd met een scherp mes de avocado in fijne plakken. Verdeel de zalm in 10 stukjes. Wrijf de Oost-Indische kers of sla in met het oliemengsel. Leg daarop een plakje avocado. En daarop een stukje zalm. Bovenop de zalm breng je een halve koffielepel mierikswortelsaus. Schik daarop wat vers geplukte bloemen van je kruiden in bloei of eender welke eetbare bloemen uit je tuin (enkele bloementjes van lavendel, madeliefjes, viooltjes,...). Gebruik de overgebleven helft van de citroen voor de zeste. (Rasp de buitenkant van de schil met een grove rasp.) Werk je amuse af met een beetje van de zeste en enkele druppeltjes van je olie. Indien er nog wat van je olijfolie (met tabasco en citroen) overblijft, bewaar je deze als dressing voor je sla.

Wil je meer weten over ketogene voeding en extra recepten ontvangen in je mailbox? Schrijf je dan in op de nieuwsbrief van KPNI Foodie (www.kpnifoodie.com)

KPNI
foodie