

# Utrzymuj równowagę

O równowadze kwasowo-zasadowej sporo się ostatnio mówi i pisze. Temat nie jest skomplikowany, ale i tak wciąż wielu z nas błędnie wyciąga wniosek, że to, co kwaśne, ma odczyn kwaśny. Warto zapamiętać raz na zawsze, że cytryny i kiszona kapusta, jak i wiele innych kwaśno smakujących potraw, mają działanie zasadowe. Najczęściej i najbardziej zakwaszamy się natomiast przez mięso, wszechobecny nie tylko w słodczykach, ale i w przetworzonych produktach cukier oraz kawę. Dietetyk Ewa Ceborska wyjaśnia, jak utrzymać właściwe proporcje w żywieniu i nie zakwaszać organizmu.



O zachowanej w organizmie równowadze kwasowo-zasadowej można mówić, gdy w ustroju zachodzi równowaga kationów w stosunku do anionów, czyli prościej – nasza krew ma odpowiedni odczyn (pH). Prawidłowe pH krwi waha się pomiędzy 7,35 a 7,45. Jest więc lekko zasadowe. Przesunięcie wartości w górę ( $\text{pH} > 7,45$ ) oznacza zasadowicę (alkalozę), a przesunięcie w dół ( $\text{pH} < 7,35$ ) – kwasicę (acidozę). Wartości pH krwi większe niż 7,8 oraz mniejsze niż 6,8 są dla naszego organizmu zabójcze, bowiem w wyniku tak znacznego zachwiania równowagi kwasowo-zasadowej ustają najważniejsze procesy biochemiczne, np. białka ulegają denaturacji (zmiany w strukturze białka natywnego, które prowadzą do utraty aktywności biologicznej), zatrzymuje się praca enzymów komórkowych oraz wymiana gazów oddechowych, co prowadzi do śmierci.

## Ale kwas!

Zdrowy organizm w wyniku różnych naturalnych przemian fizjologicznych wytwarza więcej kwasów (np. kwas węglowy, kwas siarkowy i inne), dlatego też zawsze jest widoczna lekka tendencja do zakwaszania organizmu. To jednak zjawisko fizjologiczne i nie trzeba się tym martwić. Jeśli jednak do tego dodoży się nieprawidłową dietę, powstaje ryzyko wystąpienia kwasicy. Długotrwałe zakwaszenie organizmu wywołuje negatywne skutki zdrowotne, np. uporczywe migreny, inne bóle głowy, przewlekłe zmęczenie, senność, utratę apetytu, złą cerę. Kwasica sprzyja także

pojawieniu się nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu II, kamicy nerkowej, artretyzmu, zwiększa ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych. Warto także wspomnieć, że długotrwały wysiłek fizyczny powoduje powstawanie kwasu mlekowego w mięśniach (tak zwane zakwasy), co także wpływa na równowagę kwasowo-zasadową ustroju.

## Trudno przesadzić z zasadami

Z zasadowicą spotykamy się znacznie, znacznie rzadziej. Można nawet powiedzieć, że nie istnieje żadne ryzyko jej wystąpienia u osób dbających o prawidłową dietę, a u tych, którzy nie zwracają sobie głowy tym, co jedzą, tym bardziej (ci doświadczają poważnych problemów z powodu nadmiernego zakwaszenia). Zasadowica może się pojawić w wyniku uporczywych biegunek, wymiotów, przy niedożywieniu, często przy dyslipidemiach (nieprawidłowe stężenie jednego lub więcej lipidów we krwi, np. podwyższony poziom cholesterolu LDL lub obniżony poziom cholesterolu HDL), zaburzeniach hormonalnych oraz u osób, które zażywają leki silnie alkalizujące. Skutkami przewlekłego zasadowienia ustroju są podobnie jak w acidozie: senność, ale również hiperwentylacja, astma, hipotermia oraz bolesność mięśni.

## Co zakwasza, co zasadowuje?

Dlaczego niektóre produkty są zasadowotwórcze, a inne kwasotwórcze? O właściwościach produktów w kontekście równowagi kwasowo-zasadowej decyduje skład chemiczny. Jeśli w produkcie przeważają pierwiastki takie jak

siarka, fosfor, chlor, będą to produkty kwasotwórcze, jeśli natomiast przeważają wapń, potas, sód, żelazo czy magnez, mamy do czynienia z produktami zasadowymi. Oczywiście od ilości danych pierwiastków i ich wzajemnych proporcji będzie zależało, jak bardzo ma właściwości zasado- lub kwasotwórcze. Zadbajmy o to, aby w codziennym jadłospisie przeważały produkty zasadowe. To nie oznacza, że te kwasotwórcze są niepotrzebne! Optymalna proporcja to 80% (zasadowe) do 20% (zakwaszające) wszystkich surowców spożytych w ciągu jednej doby.

## Produkty zakwaszające organizm

Najsilniejsze właściwości zakwaszania organizmu mają dość często pojawiające się na naszych stołach sery żółte, wołowina, biała mąka (czyli również makarony z białej mąki, biały chleb i bułki, ciasta), wątróbka (zarówno kurza, jak i wieprzowa), cukier (czyli także wszystkie produkty słodzone oraz spora część tych, o których nie wiemy, że są słodzone i wyglądają na niewinne, dopóki nie przeczytamy etykiety, np. keczup, warzywa puszkowane, niektóre koncentraty warzywne, soki „z prawdziwych owoców”), sztuczne słodziki (czyli większość produktów słodkich polecanych dla diabetyków oraz sztucznie słodzone gumy do żucia), kawa naturalna i zbożowa, herbata czarna, sól, biały ryż, alkohole (szczególnie piwo jasne pełne i likiery).

Produkty średnio kwasotwórcze to ryby, soki owocowe słodzone cukrem, kiełbasy i wędliny, chleb żytni, płatki zbożowe, owoce morza, wino, słodkie jogurty, kasza gryczana, sery pleśniowe, jaja, szynki, ziemniaki gotowane, makaron razowy, ryż basmati i brązowy, majonez, sos sojowy.

Wyróżnia się również grupę produktów słabo kwasotwórczych. Należą do nich otręby (pszenne, owsiane i orkiszowe), chleb typu graham, fruktoza, soczewica, chleb razowy pełnoziarnisty, suszone śliwki, suche ziarna fasoli, orzechy (nerkowca, włoskie, pistacjowe), oliwki konserwowe, słone masło i homogenizowane mleko. Do tej grupy produktów zalicza się także pewną część świeżych owoców. Owoce są z reguły produktami zasadowymi, ale w przypadku żurawiny, borówek i śliwek mamy do czynienia z wyjątkami od reguły – produkty te mają lekkie właściwości kwasotwórcze. Produkty we wspomnianej wyżej grupie powinny występować w diecie w 20%.

Warto jednak wybrać te, które są najcenniejsze dla naszego organizmu np. morskie ryby, chleb pełnoziarnisty, orzechy włoskie, naturalne płatki zbożowe.

## Produkty zasadowe

Najsilniejsze działanie zasadowe (alkalizujące) mają cytryny (również limonki), arbuz, suszone daktyle, figi i morele, świeże melony, papaja, pietruszka, rzeżucha, boćwina, winogrona, szparagi, kiwi, marakuja, gruszki, ananas oraz soki warzywne niesłodzone. Nieco słabsze działanie alkalinizujące obserwuje się w przypadku jabłek, świeżych moreli, awokado, bananów, czarnych jagód, pomidorów, marchwi, selera, porzeczek (czerwone, czarne i białe), czosnku, agrestu, grejpfrutów, świeżych zielonych ziół (np. bazylia, oregano, tymianek, melisa, mięta), sałaty, nektarynek, brzoskwiń, groszku zielonego świeżego, dyni, szpinaku, świeżej fasolki szparagowej, buraków, kapusty, brokułów, kalarepy, pomarańczy, malin, truskawek, kabaczków, świeżej kukurydzy, rzepy, ziemniaków gotowanych w mundurkach oraz octu winnego.

Ostatnią grupą zasadową są produkty o właściwościach słabo zasadowych i są to m.in.: migdały, brukselka, zielona herbata, wiśnie, świeży orzech kokosowy, ogórki, bakłażany, miód pszczeli, por, grzyby, oliwki świeże, cebula, chleb esseński, chrzan, sól morską, żółtko gotowane na miękko, mleko kozie, oliwa z oliwek, kalafior, rabarbar, soja, nasiona sezamu, mleczko sojowe naturalne bez cukru, kiełki zbóż, tofu, świeże niehomogenizowane mleko krowie oraz maślanka.

## Równowaga jest zdrowa

Ci, którzy odżywiają się zgodnie z zasadami diety opartej o równowagę kwasowo-zasadową organizmu, dużo rzadziej zapadają na choroby dietozależne (m.in. otyłość, nadciśnienie tętnicze i inne). Dobrym miernikiem naszej diety jest odczyn moczu. Jeśli równowaga organizmu jest zachowana, wówczas mocz ma odczyn obojętny lub lekko kwaśny. Gdy w diecie przeważają produkty kwasotwórcze, odczyn moczu będzie mocno kwaśny.

■ Tekst Ewa Ceborska  
Poradnia Dietetyczna  
Food & Diet  
Współpraca redakcyjna  
Hanna Żurawska

foto: Marcin Saniborski / Fpress

## Przykład nieprawidłowego, zakwaszającego jadłospisu i drugiego – prawidłowego i zbalansowanego pod względem kwasowo-zasadowym

### Jadłospis nieprawidłowy:

#### Śniadanie:

Kanapki z białej kajzerki posmarowane słonym masłem, z serem żółtym i keczupem  
Jajko na twardo z solą  
Herbata czarna z cukrem

#### II śniadanie:

Herbatniki posmarowane dżemem  
Kawa naturalna ze słodzikiem

#### Obiad:

Pieczeń wołowa  
Ziemniaki gotowane bez skórki  
Dżem borówkowy do mięsa  
Kompot z cukrem

#### Podwieczorek:

Budyń czekoladowy z cukrem

#### Kolacja:

Kanapki z chleba mieszanego z szynką i musztardą  
Jogurt truskawkowy  
Herbata czarna z cukrem

### Jadłospis prawidłowy:

#### Śniadanie:

Kanapka z chleba pełnoziarnistego posmarowana świeżym masłem niesolonym, z sałatą, białym serem półtłustym, pomidorem, cebulą i świeżymi ziołami  
Jajko na miękko bez soli  
Herbata zielona bez cukru, z cytryną

*Dozby, które stosują rozdzielność produktów, powinny na śniadanie wybrać te, bogate w węglowodany.*

#### II śniadanie:

Jabłko

#### Obiad:

Dorsz pieczony w pomidorach, cukinii i bakłażanach z dodatkiem natki pietruszki i oleju rzepakowego  
Surówka z selera i rodzynekami  
Woda mineralna

#### Podwieczorek:

Salatka owocowa (świeży ananas, gruszka, brzoskwinia, morele, kiwi i rodzynek)  
Jogurt naturalny

#### Kolacja:

Chleb typu graham  
Salata lodowa z papryką, ogórkiem, świeżymi ziołami, olejem z pestek dyni  
Herbata zielona bez cukru z limonką