

Maagzuur test

De maaginhoud hoort extreem zuur te zijn om het eten (voornamelijk eiwitten) goed te kunnen verteren. Deze voorvertering is van groot belang voor de balans in de darmen en heeft een poortwachtersfunctie om ongenodigde beestjes tegen te houden. Er zijn testen om te kijken of het maagzuur op orde is:

Natriumbicarbonaat

Los een theelepeltje verse! Bakpoeder/natriumbicarbonaat op in 250 ml water. Drink dit in 1 keer op op een nuchtere maag, dus nog vóór het ontbijt.
Zet de timer aan.

- Komen er binnen 2 minuten een boertje? Dan is de maag zuur genoeg.
Je hoeft niets te doen.
- Komen er binnen 2 minuten heel veel boertjes? Dan is het mogelijk dat de maag te zuur is.
Oorzaak achterhalen en oplossen
- Komt er pas tussen 3-5 minuten een boertje? Dan is het maagzuur niet helemaal op orde.
- Is er na 5 minuten nog helemaal niets te horen? Dan is er echt werk aan de winkel. De maag is niet zuur genoeg

Indien maag niet zuur genoeg is, kan Betaine HCL/maagkruiden tabletjes ingezet worden

Betain HCL

Bepaal de individuele behoefte door dagelijks de dosering van betaïne HCL-complex te verhogen totdat gevoel van brandend maagzuur ontstaat. Ervaart je geen klachten van brandend maagzuur dan betekent dit dat er (verdere) aanvulling van maagzuur nodig heeft voor een optimale vertering. Maximale dosering is één tablet minder dan dosering waarop klachten ontstaan. Sommige mensen hebben tijdelijk tot wel 10 tabletten per maaltijd nodig.

- Dag 1: 1 tablet betaïne HCL-complex bij lunch of diner
- Dag 2: 1 tablet betaïne HCL-complex zowel bij ontbijt, lunch als diner
- Dag 3: 2 tabletten betaïne HCL-complex bij zowel ontbijt, lunch als diner
- Dag 4: verder opbouwen indien nodig

Houdt de maximale dosering een week aan om maagzuurproductie optimaal aan te zetten. Bouw vervolgens weer stap-voor-stap af tot standaarddosering van 1 á 2 tabletten betaïne HCL-complex per maaltijd. Werk tegelijkertijd aan verbetering van de algehele spijsvertering.

Appelazijn test

Last van een zure oprispingen? Neem een glas water met 1 eetlepel appelazijn en neem hier een slokje van. Als de oprispingen verminderen, dan is de maaginhoud niet zuur genoeg. Wordt het erger, dan is de maaginhoud te zuur.