



Algemene Lichaamsverzuring:

Waarschijnlijk bent u door een van de therapeuten van de praktijk voor osteopathie Boxtel op dit document geattendeerd. Dit is waarschijnlijk naar aanleiding van uw klachten die mogelijk het gevolg van een algemene lichaamsverzuringproblematiek zijn. De onderstaande tekst zal meer uitleg geven over lichaamsverzuring, de oorzaken en de testmethode, tevens worden de aanpassingen die een beter zuur-basen evenwicht creëren besproken en krijgt u advies hoe deze status te behouden.

Inleiding:

Lang geleden aten de mensen heel anders dan nu. De mensen leefden in en met de natuur waardoor ook het voedsel heel natuurlijk was. De mensen aten veel vruchten, groenten, wortels en zaden en het eiwit- en vetgehalte was veel lager dan dat in de hedendaagse voeding. Van “welvaartsziekten” was nog lang geen sprake.

Geleidelijk aan is de voeding een industrieproduct geworden en de reclame zorgt ervoor dat bij mensen de behoefte wordt gewekt aan allerlei stoffen die niet nodig zijn om ons lichaam in stand te houden; denk aan chips, snoep, frisdrank, sigaretten,

Al deze geraffineerde voedingsmiddelen zijn zonder uitzondering verzurend. Ze plegen een permanent 'zure' aanslag op het kwetsbare zuur-base evenwicht in het celweefsel en de plasma's. Indien de opname, productie, verwerking en afvoer van zuren in het lichaam onvoldoende plaatsvindt, kunnen er klachten ontstaan welke hieronder worden besproken.

Wat is verzuring?

Simpel gezegd is verzuring een ophoping van zuren in het bindweefsel (weefselverzuring door de voeding of ontstaan bij multiple lichaamsprocessen) Het bloed tracht zo een toestand te compenseren en nijgt naar een meer basische zuurtegraad, maar door de buffercapaciteit van het bloed is deze tendens nauwelijks meetbaar. Deze tendens in het bloed is echter voldoende om mechanismen in het bloed in gang te zetten om het lichaam in een ziekte ontvankelijke toestand te brengen. Dit is een volledig normaal gegeven die plaats vindt na een zuurvormende maaltijd, langdurige inspanning of stress situatie. De basische depots in de weefsels worden aangesproken om deze ontstane zuren te kunnen uitscheiden en er blijven zure weefsels over. (spieren, pezen, gewrichtkapsels, vet- en andere bindweefsels) Het zuur/base evenwicht in de weefsels is uit balans. Worden deze depots niet opnieuw aangevuld met basische componenten, dan blijven er zure weefsels over en zal de lokale en later de algemene belastbaarheid van de weefsels dalen.

Wat zijn de oorzaken van verzuring?

- **Mechanische oorzaken:**

Hiermee wordt de verzuring bedoeld als gevolg van beweging. Elke fysiek inspanning maakt zuren aan als afvalproduct van een normale 'aerobe' verbranding, maar een verbranding

zonder zuurstof (anaeroob) maakt ongeveer 9x zoveel zuren aan. Deze verzuring leidt b.v. tot spierkrampen. Bij regelmatige langdurige inspanning, waarbij vaak explosieve kracht wordt gevraagd, kan het lichaam sterk verzuren.

- **Chemische oorzaken:**

Wat bieden we aan: 'Je bent wat je eet' is een bekende uitspraak om duidelijk te maken dat er verband is tussen voeding en gezondheid. Toch verlangen we vaak topprestaties van ons lichaam terwijl we het niet voeden met brandstof van topkwaliteit. Voeding is dus erg belangrijk en deze dient zo ongeraffineerd (*niet-industrieel verwerkte voeding*) mogelijk te zijn en er dient een goede balans te bestaan tussen zuren en basische voedingsmiddelen. Zie tabel 1.

Wat nemen we in: Door een verstoorde darmflora ontstaat een woekering van "slechte" bacteriën. Deze produceren gifstoffen die het slijmvlies van de darm aantasten. Hierdoor wordt het slijmvlies dunner en kunnen grotere moleculen de darm verlaten en in de bloedbaan terecht komen en daar "slakken" (ophopingen van niet afgevoerde lichaamseigen stoffen, b.v. overtollig vet, galgruis en urinezuur) vormen. Tevens zullen de gifstoffen van de darmbacteriën het in de darmwand gelokaliseerde immuunsysteem verstoren. Daardoor ziet men bij chronische verzuring tevens vaak een algemene immuun zwakte optreden.

Ook is de overmatige opname van toxische stoffen erg verzurend, denk hierbij aan: verschillende medicamenten, oplosmiddelen (b.v. terpetine of wasbenzine), weekmakers (geven kunststoffen elasticiteit), drijfgassen, bestrijding- en schoonmaakmiddelen en roken.

Wat maken we aan: Zoals eerder beschreven, is een zuurstofarme stofwisseling erg verzurend. Er bestaan echter nog andere lichaamsprocessen die sterk verzurend zijn voor het lichaam, vb. het hormonale interactie. Aanhoudende stress verstoort het neurologisch systeem ernstig en werkt zo een optimale functie van de verterings- en herstelfuncties tegen.

Wat scheiden we uit: Zure afvalproducten moeten in onze lever worden afgebroken. Omdat onze lever het overdag erg druk heeft, lukt het deze niet om alles gedurende de dag te "ontzuren" en wordt een deel van de zure afvalproducten tijdelijk opgeslagen in ons bindweefsel om het vervolgens 's nachts te verwerken. Indien lever en gal niet goed functioneren als gevolg van ziekte, overbelasting of verkeerde neurologische aansturing kunnen de in vet oplosbare toxines niet worden uitgescheiden. Een andere functie van de lever is het prepareren van een deel van de in water oplosbare toxines zodat de ontgiftiging via de nieren kan plaatsvinden. Bij stagnatie, van de lever of ter hoogte van het nier-blaas systeem, blijven ook deze toxines in het lichaam opgehoopt. Secundaire uitscheidingsorganen trachten het systeem te ontlasten door afvalstoffen te verwijderen, denk hierbij aan: zweten (voeten en oksels), longen (ruikende adem) overprikkeling van de neusslijmvliezen (chronische neusverkoudheid).

- **Emotionele oorzaken:**

Niets verzuurt meer dan stress. Stress is functioneel en kan levensreddend werken, vecht- of vluchtreacties zijn kortstondige reacties waarbij maximale alertheid, kracht en inspanning in het lichaam kan worden gegenereerd. De Hypothalamus-hypofyse-bijnier-as is hiervoor verantwoordelijk. Het langdurig aanspraak maken op dit systeem, put het compensatie vermogen van het lichaam uit. Het herstel van gesneuvelde cellen, in alle lichaamsweefsels,

vindt onvoldoende plaats en hierdoor gaat de mentale draagkracht en weefselkwaliteit sterk achteruit.

Onder stress verstaan we verschillende zaken zoals: werkstress, relatiestress, gevolgen van mentaal en fysiek geweld of verwaarlozing, rouwprocessen en ziekten van zichzelf, familie of naasten.

- **Energetische oorzaken:**

Alles om ons heen is energie. Elke energie wordt op een andere manier / frequentie overgebracht. Denk b.v. aan zonlicht, stralingswarmte, geluid, geopathische aardfrequenties (aardstralen) etc. Maar ook door de mens gemaakte apparaten hebben frequenties, vb. magnetron, inductiekookplaat, routers, umts-masten, dectelefoons en mobiele communicatiemiddelen. Al deze frequenties werken op een of andere manier op ons in en hebben invloed op onze belasting-belastbaarheidscoëfficiënt. Hoe hoger de belasting of hoe lager de belastbaarheid des te meer klachten.

Tevens valt onder onder energetische oorzaken een onbalans in het meridianensysteem en chakra systeem. Systemen die de basis vormen voor behandelingen zoals de Chinese en Indiase geneeskunst die al duizenden jaren toepassen.

Wat zijn de gevolgen van verzuring?

Een evenwichtige zuur-base-huishouding in een menselijk lichaam is van belang voor talrijke reacties binnen ons lichaam. Vooral de activiteit van meer dan 2000 enzymen en daarmee de gehele stofwisselingsactiviteit, hangt in zeer hoge mate van de pH waarde in het weefsel af.

Om de concentratie tussen zuren en basen zo optimaal mogelijk te houden, beschikt het lichaam over buffersystemen. Deze buffers zorgen ervoor dat de werking van een zuur afzwakt en houden zo de zuur-base-huishouding binnen bepaalde grenzen in evenwicht. Verdun je zoutzuur echter dan neemt de schadelijke werking zeer snel af. Hetzelfde geldt voor lichaamszuren. Verdunning maakt deze minder schadelijk, maar hierdoor houdt het lichaam wel vele malen meer vocht vast dat de lichaamsweefsels vult en je zwaarder maakt.

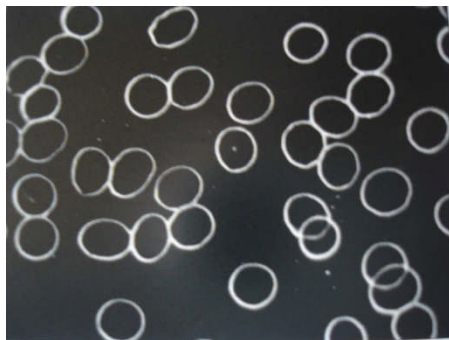
Een teveel aan zuren zal aan lichaamseigen mineralen zoals ijzer, magnesium en zink gebonden worden. Deze mineralen worden voornamelijk onttrokken aan haren, huid, botten en tanden, waardoor deze in kwaliteit afnemen. Tevens zijn mineralen ook belangrijk voor de aanmaak van enzymen. Zo is zink bijvoorbeeld betrokken bij de aanmaak van meer dan 80 verschillende enzymen. Dus als onze weefsels teveel verzuren daalt de concentratie van zink en op hiermee de enzymproductie waardoor uiteindelijk ons lichaam op tal van punten slechter zal functioneren.

Bij een continu te hoge stroom aan zuren, zullen ook de buffersystemen op een bepaald moment aangetast zijn en worden hierdoor de overtollige zuren opgeslagen in de weefsels (stofwisselingslakken). In eerste instantie in het bindweefsel en vet en indien dit verzadigd is, komt het spierweefsel aan de beurt. Door de verzuring daalt de belastbaarheid van de weefsels en ontstaat er tal van klachten zoals allergieën, infectiegevoeligheid, huidproblemen, haaruitval, jicht, reumatische klachten, gewrichtsproblemen, spierkrampen, hart- en vaatklachten, osteoporose.

Hoe stellen we algemene lichaamsverzuring vast?

De mate van lichaamsverzuring is op verschillende manieren vast te stellen. De meest gebruikte varianten zijn: levende bloedanalyse (Dunkelfeld mikroskopie), urine pH meting of speeksel pH.

Levende bloedanalyse: bij levende bloedanalyse wordt er een druppel bloed van de patiënt middels een microscoop minimaal 3.000x vergoot. Dit wordt direct na afname (door een speldenprik in een vingertop) gedaan. Een speciaal opgeleide arts of therapeut kan verschillende zaken opmaken uit het verkregen beeld. Het voornaamste is de mate van het aan elkaar klitten van de rode bloedcellen, 'geldrol fenomeen' (afb. 2) genaamd. Bij veel verkleving is er een verminderde opnamecapaciteit van zuurstof en dus een minder efficiënte stofwisseling. Deze diagnostische methode is erg goed en verschaft letterlijk een beeld van het bloed.



afb. 1 goed bloedbeeld



afb.2 verzuurd bloedbeeld (geldrol fenomeen)

Urine pH meting: deze vorm van het beoordelen van de zuurgraad is makkelijker en veel goedkoper. Het betreft het meten van de pH-waarde van de ochtendurine middels het bevochtigen van lakmoespapier. Vijf ochtenden achter elkaar wordt de pH van de ochtendurine vastgesteld. Dit gebeurt als volgt: de eerste straal van de ochtendurine laat u lopen, hierdoor wordt de urine buis gereinigd en worden eventuele bacteriën aldaar verwijderd. Van de tweede straal worden er enkele urinedruppels op het lakmoespapier opgevangen. De verkleuring van het papier staat voor een bepaalde pH-waarde en deze wordt genoteerd. Na 5 dagen wordt het gemiddelde van de waarden bepaald.

Kruis hieronder aan in welke categorie u thuis hoort:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> pH 7,5 - 8: licht basisch, geen therapie | <input type="checkbox"/> pH 5,5 - 6: verzuurd, therapie. |
| <input type="checkbox"/> pH 7 - 7,5: neutraal, geen therapie | <input type="checkbox"/> pH 5 - 5,5: sterk verzuurd, therapie |
| <input type="checkbox"/> pH 6,5 - 7: licht verzuurd, geen therapie | <input type="checkbox"/> pH 4,5 - 5: ernstig verzuurd, therapie |
| <input type="checkbox"/> pH 6 - 6,5: matig verzuurd, meer drinken | <input type="checkbox"/> pH 4,5 - 4: extreem verzuurd, therapie |

kijk onder welke categorie uw pH-waarde valt en voer de bijbehorende actie uit:

Speeksel pH (Saliva-test): bij het testen via het speeksel wordt op andere wijze de lichaams pH aan het lichaam gevraagd. Voer deze test minimaal twee uur na een maaltijd uit. Geen dranken behalve water in de laatste twee uur. Vul de mond met speeksel en slik het door, herhaal dit nog een keer. Hierdoor is de mond zuiver en test u de pH waarde van uw speeksel. Maak wederom wat speeksel aan en laat het teststrookje hierdoor vochtig worden.

Kruis hieronder aan in welke categorie u thuis hoort:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> pH 7,5 - 8: licht basisch, geen therapie | <input type="checkbox"/> pH 5,5 - 6: verzuurd, therapie. |
| <input type="checkbox"/> pH 7 – 7,5: neutraal, geen therapie | <input type="checkbox"/> pH 5 - 5,5: sterk verzuurd, therapie |
| <input type="checkbox"/> pH 6,5 - 7: licht verzuurd, geen therapie | <input type="checkbox"/> pH 4,5 – 5: ernstig verzuurd, therapie |
| <input type="checkbox"/> pH 6 - 6,5: matig verzuurd, meer drinken | <input type="checkbox"/> pH 4,5 – 4: extreem verzuurd, therapie |

Let op! We testen hier de urine pH of het speeksel, deze kunnen variëren van 4 - 8,5. Volgens de reguliere geneeskunde zijn alle waarden hiertussen normaalwaarden. Functioneel gezien dient een optimaal functionerend lichaam echter gemiddeld rond een pH van 7-7,5 te liggen. Aangezien we de bloed-pH niet zonder bloedafname kunnen testen gebruiken we andere lichaamsvloeistoffen. Echter de pH-waarde van bloed is vele malen gevoeliger voor schommelingen en dient tussen de 7,34 en 7,43 te zijn. Het menselijk bloed kan tot pH 6,2 verzuren, onder die waarde is er geen leven mogelijk. Logischerwijs zal het lichaam al veel eerder niet goed meer functioneren en klachten veroorzaken. De urine-pH of speeksel-pH is dus een afspiegeling van het intern milieu.

Hoe uit een algemene lichaamsverzuring zich?

Zure afvalstoffen gebruiken veel minerale zouten, putten de pH-regulerende lichaamsfuncties uit, verontreinigen de weefsels, verzwakken de cellulaire membranen, vertragen de stofwisseling en tasten bij een te grote hoeveelheid van deze afvalstoffen de vitaliteit en de weerstand tegen ziekten aan. Bijna elke chronische ziekte gaat gepaard met lichaamsverzuring. Onderstaande lichamelijke condities kunnen tal van oorzaken hebben. Zij hebben echter één ding gemeen, n.l. een tendens tot zuurheid tijdens het ziekteproces:

- | | |
|--|---|
| - Reumatische artritis, artrose, jicht | - Maag- en duodenumzweren, gastritis |
| - Botontkalking | - Colitis |
| - Nierstenen (door oxaal- of urinezuur) | - Angina van de keel, sinusitis, chronische of herhaalde keelontsteking |
| - Andere nier- en blaasaandoeningen | - Ischias, zenuwontsteking |
| - Candida albicans, ook vaginale infecties | - Diabetes mellitus |
| - Hoge bloeddruk zonder bekende oorzaak | - Ziekte van Basedow |
| - Hartkloppingen | - Burn-out |
| - Stijve nek | - Neiging tot eczeem (constitutioneel) |
| - Slechte bloedsomloop | - Kanker (ook leukemie) |
| - Psoriasis | |

Algemene verzuringsymptomen:

Lichaamsverzuring is een chronisch proces, waarvan de symptomen zich stapsgewijs ontwikkelen en ongemerkt deel gaan uitmaken van het bestaan. Mogelijk vindt u hier een aanknopingspunt, waarbij met nadruk wordt gesteld dat verzuring niet per se de veroorzaker is van deze symptomen:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| - Overgewicht / zwaarlijvigheid | - Constipatie |
| - Vermoeidheid, vooral vóór de middag | - Slecht ruikende ontlasting en urine |
| - Slechte adem | - Klamme en koude handen |
| - Veelvuldige migraine | - Vette huid (vooral op het gezicht) |

- Zweetvoeten
- Overvloedig zweten over het hele lichaam
- Chronische bronchitis (met slijmproductie)
- Eetluststoornissen
- Zure oprispingen
- Lage weerstand
- Slaapstoornis in de vroege nacht
- Spierpijnen

Hoe kan het lichaam zich ontzuren/ontslakken?

- **Mechanische oplossingen:**

Zorg dat u veel beweegt. Beweging houdt de bloedstroom en dus het ontgiften op gang. Tevens kan de zuurstofopname dan goed plaatsvinden. Vermijd grote fysieke ‘anaerobe’ inspanningen en krachtsporten.

- **Chemische oplossingen:**

Wat bieden we aan: bied het lichaam kwalitatieve voeding aan, kook en eet vers, geen kant-en-klaar maaltijden en zo min mogelijke voorbereide sausen en pakjes.

Houd zoveel mogelijk de verhouding 80% basische voeding en 20% zure voeding in de gaten, zie tabel 1 voor verdere informatie.

Drink voldoende water (bron- of vitaalwater) of ontzurende thee, dus vermijd grote inname van koffie en gewone thee, frisdranken, yoghurt dranken en alcohol. Aspartaam is sterk verzurend, neem dus geen light producten of extreem veel zoetstoffen tot u.

Wat nemen we in: denk hierbij aan medicatie (hiermee uiteraard niet op eigen houtje stoppen en ook niet op eigen houtje mee beginnen). Ben bewust van chemicaliën (b.v. in schoonmaakmiddelen) in uw omgeving, Overweeg wat echt nodig is en wat u eventueel ook kunt laten om uw gezondheid te behouden of verbeteren.

Wat maken we aan: hormonen die als gevolg van stress, hormonale dysfuncties en hormoontherapieën kunnen erg verzurend zijn voor het lichaam. Zorg dus voor zo min mogelijk stress. Overweeg ook of hormoontherapie nodig is. (denk bv. aan de anticonceptiepil)

Wat scheiden we uit: een gestagneerde uitscheiding door nier en lever/ galdysfunctie zal bij afname van stress en bij optimale voeding en drankconsumptie snel beteren. Mocht dit in uw geval niet het geval zijn dan bestaat de mogelijkheid dat galstenen, gal gruis of leveraandoeningen het uitscheidingsproces bemoeilijken. Dan kan bv. de lever-flush een mogelijk optie zijn. Ook deze is terug te vinden op onze site, echter overleg echter eerst of dit in uw situatie goed zou zijn.

Opbouwen van Darmflora: darmflora zorgt voor een goede verhouding van goede en minder goede bacteriën in de darm. Indien een slechte darmfunctie oorzaak is van uw verzuringsproblematiek, verbeter deze dan door goed te eten (zie boven) en stimuleer nieuwe flora in de darm met PROBIOTICA (minimaal vier afzonderlijke stammen, liefst meer) en L-GLUTAMINE.

Het onttrekken van zuren uit het lichaam middels suppletie:

- Gebruik voor het mobiliseren en neutraliseren van zuren basische mineraalzouten: b.v. Alkala-N van Sanum, 1 schepje poeder om 10u en 1 schepje om 16u in een glas mineraalwater oplossen. Het aantal benodigde potjes Alkala hangt af van de leeftijd. Er wordt wel geadviseerd om uit te gaan van 1 potje Alkala voor elke 10 jaar van uw leven.
- Drink zuur-basen thee, te verkrijgen bij drogist of reformhuis. (via het internet kunt u instant base thee van ‘the Herborist’ bestellen).

- Neem eventueel een basisch ligbad. b.v. MeineBase van P. Jentschura.
- Gebruik appelazijn, 2 maal daags een eetlepel oplossen in een glas mineraalwater.
- Indien dit niet, na circa 6 weken, mocht helpen en de klachten verdwijnen niet of herhalen zich, pleeg dan overleg met de behandelend therapeut.

- **Emotionele oplossingen:**

Elimineer stress zoveel mogelijk. Bekijk wat stressfactoren zijn en doe er iets aan. Loop er niet van weg maar ga ten allen tijden het gesprek aan, zakelijk of privé of schakel professionele hulp in. Als u de confrontatie uit de weg gaat, neemt u uw strategie van handelen ook mee en komt dit type stressoren later toch weer op uw pad.

Voor stress die een externe oorzaak heeft, (b.v. het overlijden van een dierbare of een hulpbehoevende partner, ouder of kind) is het ook belangrijk alle opties te bekijken en mogelijk professionele hulp voor betrokkenen en/of voor uzelf in te schakelen.

- **Energetische oplossingen:**

Bekijk waar er ten aanzien van het energetisch deel van uw leven nog zaken kunnen veranderen. Laat uw woning testen op geopathische belasting (aardstralen) en elektromagnetische velden (draadloze netwerken) en laat negatieve velden omvormen.

Overleg met een energetisch therapeut of uw energiehuishouding op orde is en stel het bij indien dit niet het geval is (denk aan acupuncturist, energetisch therapeut, yogi of tai 'Chi docent).

- Maakt anders op de simpelste en goedkoopste manier gebruik van de MIR-methode, zie www.mirmethode.nl

'Indien u dit aspect van gezondheid nog moeilijk te vatten vindt, verdiep u er dan eens in en mocht het u niet aanspreken, weet dan in ieder geval van het bestaan. Mochten de andere invalshoeken niet werken dan is dit zeker eens de moeite waard om te bekijken.

Hoe behoudt het lichaam een goed zuur-base evenwicht?

Nadat je je lichaamsverzuring hebt gecorrigeerd, is het belangrijk verval in de oude situatie te voorkomen. Check daarom een aantal keren per jaar uw urine pH-waarde en handhaaf in grote lijnen de richtlijnen voor het ontzuren. Eet weinig suikers en geraffineerd voedsel, wees matig met melkproducten en houd u aan de 80% – 20% verhouding, drink voldoende water of thee, vermijd stress, heb een positieve kijk op het leven. Zie verder de tabel met zuren en basische voedingsmiddelen.

Belangrijke tips vooraf:

Tabel met zuren en basische voedingsmiddelen:

- **GEEN** geraffineerde suikers. (dit zijn witte suikers, toegevoegde suikers, wit brood, witte rijst, witte pasta, snoep, koek, frisdrank).
- 1,5 - 2 liter water per dag
- Langzaam eten en goed kauwen. (laat het speeksel starten met de vertering)
- Niet eten na 20.00 uur.

- Niet meer dan 3 kopjes koffie per dag. Liefst helemaal geen koffie en zeker geen cafeïne vrije koffie. Koffie remt de lever in zijn functie.
- Geen van de volgende zoetstoffen: maltose, glucose, sucrose, aspartaam.
- 80 procent van een maaltijd moet bestaan uit basevormers en max 20% uit zuurvormers.
- Bier heeft een neutrale tot licht verzurende werking.
- Droge witte wijn is licht basisch
- Sterke dranken met hoog alcoholpercentage hebben een zeer verzurende uitwerking.
- Vermijd koemelkproducten zoals kaas, melk en room. Vervang deze door geitenkaas, geitensoya of rijstenmelk.
- Bereid het eten middels onverzadigde / plantaardige vetten en oliën.
- Eet verse producten, liefst seizoen en streekgebonden (hoe korter het transport, hoe verser het product). Blik en bewerkte groenten verliezen altijd, in meer of mindere mate, aan voedingswaarden

De met plus (+) aangeduide voedingsmiddelen zijn basenvormend, de met min (-) aangeduide voedingsmiddelen vormen zuren. Hoe hoger het plus-cijfer, des te waardevoller het product. Hoe hoger het min-cijfer, des te meer belastend het product.

De aangegeven waarden zijn berekend naar 100g van het voedingsmiddel in onbewerkte vorm.

Groenten

andijvie, vers	+14,5	rabarber (stengel)	+6,3
artisjokken	-4,3	rode kool	+6,3
asperges	+1,1	savooiekool (wit)	-0,6
bieslook	+8,3	savooiekool, groen	+4,5
bloemkool	+3,1	selderij	+13,3
boerenkool in december	+4,0	snijbonen (vers)	+8,7
boerenkool in maart	+0,2	sperziebonen	+11,5
bonen en linzen	+3,5		
erwten, vers	+5,1	spinazie, eind maart	+13,1
erwten, rijp	-3,4	spruitjes	-9,9
komkommer, vers	+31,5	tomaten	+13,6
kropsla, vers	+14,1	uien	+3,0
paardenbloem, vers	+22,7	veldsla	+4,8
preibladeren	+11,2	veldzuring	+11,5
preiknollen	+7,2	waterkers	+7,7

Aardappelen en wortelgroenten

aardappelen	+4,7	radijs	+3,1
aardappelen-blauwbloei	+8,1	rammenas	+39,4
koolraap	+3,1	rode bieten, vers	+11,3
koolrabi	+5,1	schorseneren	+1,5
mierikswortel	+6,8	wortelen	+9,5

Vruchten (vers)

aalbessen, zwart	+6,1	krenten	+8,2
aalbessen, rood	+2,4	kruisbessen, rijp	+7,7
aardbeien	+3,1	kwetsen	+4,8
abrikozen	+6,6	mandarijnen	+11,5
ananas	+3,6	mirabellen	+4,4
appels, onrijp	+1,0	morellen	+4,3
appels, rijp	+4,1	peren	+3,2
bananen, onrijp	+4,9	perziken	+6,4
bananen, rijp	+10,1	pruimen, zoet	+5,8
blauwe bosbessen	+5,3	rozebottels	+15,5
bramen	+7,2	rozijnen	+15,1
citroenen	+9,9	sinaasappels	+9,2
dadels	+4,9	vijgen, gedroogd	+27,5
druiven, rijp	+7,6	vossenbessen	+7,0
frambozen	+5,1	zoete kersen	+4,4

Melk en melkproducten

geitenmelk	+2,4	moedermelk	+2,2
gesteriliseerde melk	-1,0	room	-3,9
harde kaas	-18,1	schapenmelk	+3,2
karnemelk	+1,3	soja-'melk'	+15,0
koemelk (verse melk)	+4,5	wei	+2,6
kwark	-17,3		

Andere eiwitdragers

cantharellen	+4,5	rundvlees	-34,5
eekhoortjesbrood	+4,0	spek, gerookt	-8,5
kalfsvlees	-35,0	varkensvlees	-38,0
kalkoenvlees	-10,5	zeevis	-20,0
kippen ei (gemiddeld)	-20,0	zoetwatervis	-11,8

Meel, deegwaren, graanvruchten

aardappelzetmeel	+2,0	rijstmeel	-4,6
boekweitgrutten	-3,7	roggemeel, geëxtraheerd	-16,4
deegwaren, wit	-5,9	sojagranulaat	+24,0
deegwaren, volkoren	-2,0	sojalecithine, zuiver	+38,0
gort	-4,6	sojameel	+12,8
grutten	-13,7	sojamacaroni	-0,2
havervlokken	-9,2	sojanoten	+26,5
linzen	+6,0	tarwegries	-10,1
rijst, gepeld	-39,1	tarwemeel, geëxtraheerd	-2,6
rijst, ongeslepen	-12,5	witte bonen	+12,1

Bij sojaproducten moet worden gelet op het land van herkomst en op de productiewijze, omdat er grote kwaliteitsverschillen zijn. Bovengenoemde waarden gelden voor soja uit de VS (aan de struik gerijpt en met kiem verwerkt).

Brood

beschuit, wit	-6,5	volkorenbeschuit	-2,2
brood van grof graan	-6,1	volkorenbrood	-6,0
commiesbrood	-7,3	volwaardig brood	-4,5
knäckebröd	-3,7	witbrood	-10,9
roggebrood	-17,0		

Noten

amandelen, zoet	-0,6	paranoten	-8,8
hazelnoten	-0,2	pinda's	-12,7
kastanjes	-5,9	walnoten	-8,0

Vetten

boter	-3,9	margarine	-7,5
-------	------	-----------	------

De waarde van spijsoliën verschilt sterk. Geraffineerde oliën scoren aanzienlijk slechter dan oliën van de eerste persing.

Zeer rijk aan basen zijn:

Bijenhoning
 bloementhee
 gekweekte gist, biergist
 rijpe bananen
 spinazie (rauw als salade)
 stuifmeelkorrels
 Soyasaus