

MERE OM...

PH OG KOST

En kødrig kost danner syre, når den nedbrydes i kroppens celler – blandt andet på grund af svovlindholdet i protein. En kost rig på grøntsager og frugt danner base, når den nedbrydes – blandt andet på grund af dens indhold af mineraler (fx calcium, magnesium og kalium). Men det er ikke muligt at ændre kroppens pH ved at ændre kosten. Ganske vist vil urinens pH være påvirket af det, man lige har spist. Men det afspejler bare den regulering af blodets pH, som er omtalt i bogen. Bufferne fastholder pH i blodet meget præcist. Lungerne og nyrerne spiller hver deres rolle som beskrevet i bogen.

Der findes mennesker, som måler deres urins pH og indretter deres kost efter, om den er sur side eller basisk. Efter de teorier, disse mennesker følger, er vi i vores del af verden tilbøjelige til at spise for meget syredannende kost. Det skulle være årsag til visse sygdomme som fx knogleskørhed og kræft. Derfor anbefaler disse teorier, at man spiser mere basedannende kost. Se fx <http://radiodoktoren.dk/radiodoktoren/2014/03/25/syre-base-balancen-naturlig>. Der findes dog ingen dokumentation for en sammenhæng mellem disse sygdomme og kostens pH-virkning – hvilket vel heller ikke kan undre, da pH i blodet netop ikke kan ændres af kosten. Se <http://authoritynutrition.com/the-alkaline-diet-myth/>