Mavesyretest

Mavesyreubalancer kan give sure opstød, halsbrand, kvalme, oppustethed, forstoppelse, ondt i maven, irritabel tarm IBS og nedsat appetit. Lider du af noget af det, eller måske det hele, så er det værd at tjekke, om du har for meget eller for lidt mavesyre. Det kan man teste gøre med en helt uvidenskabelig test af mavesyre.

Oplever du ofte gener efter du har spist? Går du rundt med generelt ubehag omkring spisning eller fordøjelse? Så er det måske værd at teste, om du har for meget eller for lidt mavesyre. Ofte minder begge tilstande meget om hinanden. Du kan nemt og hurtigt teste, om du har for meget eller for lidt mavesyre.

Mavesyre test med rødbede

1 dl presset rødbedesaft + lidt oliven eller rapsolie og tjek urin.

- Meget rød: Har du for lidt mavesyre (farvestoffet i rødbeden bliver ikke nedbrudt og udnyttet).
- Lyserød: Muligvis for lidt mavesyre - tag testen igen om nogle uger
- Intet at se: Er mavesyren OK (mavesyren nedbryder og udnytter farvestoffet).

- **For lidt:** Start med syrligt på din tallerken - kød og evt. ananas og citron for at starte mavesyren.
- **For meget:** Start med alt basisk – grøntsager. At tygge mandler, har god effekt – også mod halsbrand.

Mavesyre test med natron

Nogle kalder den bagepulver testen, fordi bagepulver indeholder natron. Men kan du finde natron så brug det. Natron er meget basisk (bikarbonat). Natron opløst i lidt vand,

vil få din pH-værdi til at stige i din mavesæk. Det vil kroppen ikke have og forsøger derfor at danne mavesyre, som skal neutralisere natronen. Den reaktion giver gas, altså CO2. Det vil stige opad og resultere i en bøvs.

Hvis du har for lidt mavesyre og ikke danner nok, når du tilsætter natron, så vil der ikke dannes så meget CO2. Du får hverken luft eller bøvse trang.

Du skal lave testen om morgenen, lige når du er vågnet og stået op.
Kom 1/4 tsk. natron i et stort glas vand, rør det ud i vandet. Drik det. Start samtidig et stopur.

En normal mavesyre balance vil få dig til at bøvse et sted mellem 1.5-2 minutter
Hvis der går mere end 3-4 minutter, før du bøvser, så er du højst sandsynligvis i underskud af mavesyre. Stop testen ved 5 min. hvis du ikke har bøvset.
Hvis du bøvser mindre end 1.5 minut, har du muligvis høj produktion af mavesyre.