

For lidt mavesyre

For lidt mavesyre er oftere tilfældet end for meget mavesyre. Det overses tit af læger, da det ikke er livstruende eller giver sår i mavesækken.

Symptomer der kan være årsag af for lidt mavesyre ses nedenfor:

- Træthed efter måltider.
- "Tung" i maven – ofte efter proteinrige måltider.
- Oppustet og bøvsn ca. 15 min. Efter påbegyndt spisning eller ved afslutning af måltidet. (proteinrige måltider)
- Måltidet kan smages længe efter endt spisning.
- Hårtab
- Skøre og flossede fingernegle
- Udvidede blodkar på næseryggen og kinderne
- Mangel af; B12, folinsyre, jern, kalk, magnesium, zink, kobber- og mangan
- Kan give osteoporose – da mineraler som calcium, mangan og zink kræver tilstrækkelig mavesyre. Optagelsen af kalk kan fx svinge fra 15%-45% afhængigt af mavesyre niveauet.
- Ildelugtende lugt i tarmsystemet. (Igen ofte efter proteinrige måltider. Proteinerne nedbrydes dårligere i mave og tyndtarm og optages derfor dårligere. De ufordøjede proteinrester vil da rådne, når de når til tyktarmen. Derud over kan der dannes kræftfremkaldende stoffer i tyktarmen.)
- Tidlig mæthedsfølelse med følelse af oppustethed.
- Diarré og forstoppelse
- Kvalme af kosttilskud
- Kroniske infektioner eller ubalanceret tarmflora (svamp, parasitter eller bakterielle dysbioser)
- Øget modtagelighed for virusinfektioner i mave-tarmkanalen.
- Acne efter puberteten
- Intollerans- og allergiproblemer
- Større modtagelighed overfor alle typer infektioner (virus, svamp, bakterier og parasitter)
- Ses overvejende hos kvinder over 35-40 år
- Findes hos 20-30% af de over 50-årige og hos mere end 50% af de mere end 60-årige.
- Man foretrækker salat og brød
- Forkærlighed for sure ting (citron, syltede agurker og æblejuice).

Mulige årsager:

- Det kan være arveligt bestemt
- Autoimmune sygdomme
- Strukturelle skævheder i ryggen. (kan ske efter fødsel, slag, fald eller trafikulykker). Hvis dette er tilfældet bør man få det rettet hos en CranioSakralterapeut.
- Virus- og andre mave-tarminfektioner skaber ofte en forbigående mavesyremangel, som bør rette sig efter 1-2 uger efter endt sygdom.
- Ernæringsmæssige ubalancer: mangel på fx B-vitaminer, kalium, niacin, essentielle fedtsyre, magnesium, folinsyre og visse aminosyre.
- Kronisk inflammation, fx som følge af allergi/overfølsomhed.

- Noget medicin nedsætter mavesyren
- Ved spisning i stressede miljøer.

Hvad kan du selv gøre?

- Spise små og hyppige måltider
- Spise mere af fisk, fjerkræ, ær, tofu og sojamælk, som er letfordøjelige.
- Undgå mælkeprodukter til hovedmåltiderne (disse nedsætter mavesyren)
- Spis gerne citronsaft, kiwi, ananas, papaya ca. 15 min inden måltidet.
- Drikke molkosan 1 tsk. 2-3 x dagligt i lidt vand til måltiderne.
- Nyde lidt hvidvin i små mængder
- Drikke tranebær- eller solbærsaft.
- Brug hybenpulver
- Drikke vand med citronsaft eller molkosan
- Stimulering af mavesyren med krydderier; ingefær, chili. Cayenne, hvidløg og peberrod. Tag evt. krydderierne i tabletform.

Få din akupunktør til at rette dine meridianubalancer, og en CranioSakralterapeut til at rette de strukturelle skævheder i rygsøjlen.

En gruppe af mere alvorlige helbredsproblemer er ofte associeret til utilstrækkelig mavesyreproduktion.

- ✓ Addisons sygdom (binyrebarkinsufficiens)
- ✓ Astma
- ✓ Cøliaki (glutenintollerans)
- ✓ Dermatitis herpetiformis (hudsygdom med store blære relateret til glutenintollerans)
- ✓ Diabetes mellitus (sukkersyge)
- ✓ Eksem
- ✓ Galdblærebesvær
- ✓ Leverbetændelse
- ✓ Kronisk nældefeber
- ✓ Lupus erythematosis (autoimmun sygdom), der "angriber" hud og evt. andre organer
- ✓ Osteoporose
- ✓ Perniciøs anæmi (manglende optagelse af B12 vitamin)
- ✓ Sjøgrens syndrom
- ✓ Rheumatoid arthrit (leddegigt)
- ✓ Stofskiftesygdomme (både over- og underfunktion)
- ✓ Vitiligo (pletvis pigmentmangel)

For lav mavesyre kan skyldes lav selvværdsfølelse, evt. mindreværdsfølelse, og forbudt vrede er ofte involveret i for lille produktion. Når vreden sluges og lukkes væk, lukkes der også af for mavesyreproduktionen med alt, hvad deraf følger af ubehagelige konsekvenser. Fordøjelsesprocessen i mavesækken er en meget aggressiv proces. Har vi gået alt for meget i "flinkeskolen"? Er vi bedre til at nære og give omsorg til andre end os selv?

Held og lykke med processen. Skulle du have yderligere spørgsmål, er du velkommen til at kontakte BodyFocus på telefon 29918876.

Med venlig hilsen
Akupunktør, Biopat, Zoneterapeut

Anja Kofoed Larsen