



Brist på magsaft och vanlig magmedicin kan orsaka halsbränna och sura uppstötningar

Den rådande vetenskapliga teorin är att det är något fel med ringmuskeln som ska hålla tätt mellan matstrupen och magsäcken, övre magmunnen.

Men, varför lyckas den inte hålla tätt? Orsaken är ofta INTE för mycket magsaft.

En viktig faktor som påverkar muskelns förmåga att hålla tätt är att trycket underifrån höjs (i buken) och ökar pressen på ringmuskeln.

Gaser i magen höjer buktrycket och ökar trycket på muskeln

Tänk dig att du har en ballong i magen som börjar blåsas upp.

Ju mer den fylls desto större blir den och desto mer försöker luften fly ut genom toppens hål.

Du måste knipa åt hårdare med fingrarna runt ballongens öppning för att förhindra luften från att blåsa ut. Ungefär på samma sätt sker det i kroppen.

Alla människor producerar en del gaser varje dag, ungefär 2 liter är normalt. Men en del som har besvär med magen producerar mycket mera och då blir magen uppblåst, *buktrycket ökar och därmed trycket på magmunnen, muskeln som skulle hålla tätt.*

Varför produceras mer gaser i tarmen?

Det beror oftast på att du har en överväxt av bakterier i tarmen och/eller att du har svårt för att bryta ned maten du äter, i första hand kolhydrater.

När bakterierna i tarmen får tag på kolhydrater innan de helt har brutits ned och näringen sugits upp så börjar bakterierna jäsa dem. Då produceras extra gas, framför allt vätgas och metangas som ger ballongmage, ökar buktrycket och risken för halsbränna eller sura uppstötningar.

Men man kan gå ännu djupare.

Både en bakterieöverväxt i tarmen och dålig matsmältning har en vanlig gemensam orsak - för lite magsaft i magsäcken. Här är vi tillbaka till magsaften som vi inledde med.

Det verkar alltså inte vara för mycket magsaft som är problemet utan för lite.

MEDICIN SOM MINSKAR MÄNGDEN MAGSAFT/SALTSYRA FÖRVÄRRAR ISTÄLLET PROBLEMEN.

TESTA enkelt själv om du har brist på magsaft/saltsyra

Tag 1 tsk bikarbonat i ½ glas vatten på fastande mage

Bikarbonaten ska reagera med saltsyran i magsäcken.

Normal nivå = rap inom 2 minuter

Överskott = flera rapningar inom de första 2 minuterna

Låg nivå = Rapar efter 2 – 5 minuter

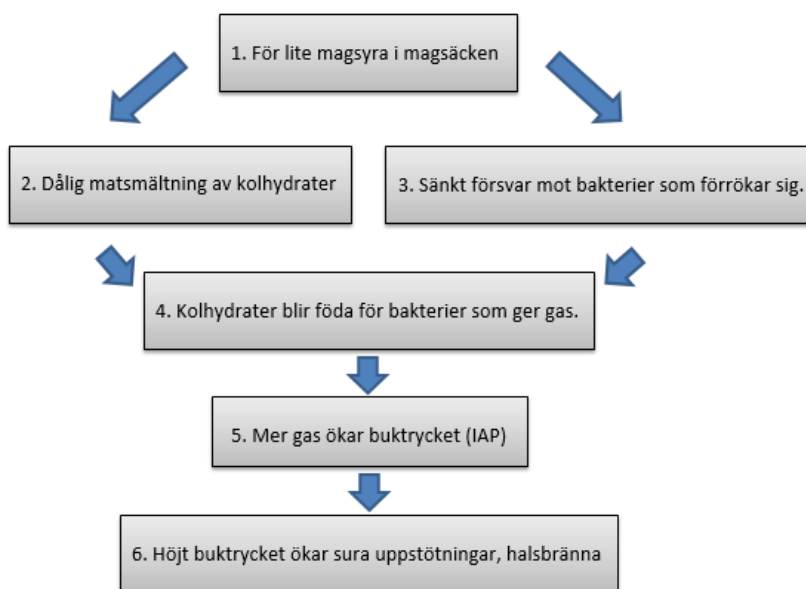
Trolig brist = ingen reaktion, rapar inte alls



Hur öka produktionen av saltsyra?

- Rå äppelcidervinäger
- Havssalt (salt är nödvändigt för produktion av saltsyra)
- Bittra örter t.ex *Svenskdroppar* (hälsokostaffärer och Internet),
- Drink något surt före maten t.ex ett par glas citronvatten.
- Ät t.ex. grapefrukt, endivsallad, ruccolasallad.
- *Saltsyrataletter* (apoteket, hälsokostaffärer och Internet)
- Balansera ditt pH (syra/bas-balansen) med basiska mineraler t.ex björkaska, bikarbonat

Så här uppstår sura uppstötningar och halsbränna:



1. När mängden magsaft i magsäcken minskar så minskar surheten, pH-värdet
2. Då försämras matsmältningen.
3. Försvaret mot bakterier sänks och bakterier kan föröka sig mera, t ex *Helicobacter Pylori* (magsårsbakterien).
4. Mer bakterier och sämre matsmältning gör att kolhydrater inte hinner brytas ned innan de når bakterierna i tarmen, här börjar det jäsa dem och det bildas extra gas.
5. *Mer gas ökar buktrycket (IAP).*
6. Höjt buktryck ökar trycket på magmunnen som riskerar att släppa upp magsaft.

KÄLLA – läs mer:

<http://magkliniken.se/brist-pa-magsaft-vanlig-orsak-till-halsbranna-och-sura-uppstotningar/>