



# Har du tillräckligt med magsyra?



Ett symptom som t.ex. halsbränna kopplas oftast samman med att ha för mycket saltsyra i magen, och så får man läkemedel som basar syrahalten i magen t.ex. omeprazol. Men att ha för mycket magsyra är inte så vanligt som många har trott. Problemet är snarare att det tvärtom är en brist på magsyra som bidrar till halsbränna och andra magbesvär. Det är nämligen surhetsgraden som får magmunnen att sluta sig mellan matstrupe och magsäck. Om det inte är tillräckligt surt, så sluter det inte tätt och det kan upplevas som t.ex. halsbränna.

Tillräckligt med magsyra är mycket viktigt för att vår matsmältning ska fungera korrekt. Den behövs för att optimalt kunna bryta ner både maten vi äter samt döda elaka bakterier och parasiter som vi kan få i oss via maten.

Magsyran hjälper till att effektivt bryta ner maten, framför allt av protein genom att aktivera enzymet pepsin. Om vi tillverkar för lite magsyra eller om magsyran inte är tillräckligt sur kommer betydligt mindre av proteinet vi äter att brytas ned till aminosyror. Aminosyror är grymt viktiga byggstenar i kroppen och brist på dessa kan leda till fysiska besvär men även mentala eftersom aminosyror behövs för att tillverka signalsubstanser i hjärnan som bl.a. påverkar vårt humör.

Syran följer från magen med ner till tunntarmen och där stimulerar dess surhet utsöndringen av galla som hjälper till vid nedbrytningen av fett och upptag av fettlösliga näringsämnen. Brist kan därför även leda till försämrat upptag av omega-3 fettsyror samt fettlösliga vitaminer som A, D, E och K vitamin.

Den sura miljön i magen har också den viktiga funktionen att ta död på ovälkomna bakterier, svampar och parasiter och på så sätt vara ett effektivt delförsvar i vårt immunsystem.

Att basa magsyran kan alltså i många fall vara rent kontraproduktivt.

# Symtom på magsyrabrist

Känsla av uppblåsthet/ballongmage/svullen  
Snabb mättnadskänsla, särskilt vid tyngre måltider  
Utdragen mättnadskänsla  
Gaser och rapar  
Diarré  
Förstoppning  
Tarminfektion (parasiter, bakterier, candida)  
Halsbränna, surra uppstötningar, GERD

## Stimulera magsyran vid brist

Äppelcidervinäger kan tas för att naturligt stimulera magsyran. Ta 1-6 tsk utblandat i vatten och drick 10 minuter före måltid. Skölj munnen med vatten efteråt för att inte skada tänderna.

Det finns även saltsyratebletter att köpa i hälsokostbutiken. (Läs mer i kapitlet Kosttillskott.)

Du kan också använda dig av äppelcidervinäger för att göra ett enkelt test: Blanda 1-6 tsk i vatten och drick ca 10 minuter före en måltid.

- Om sura uppstötningar och bröst/halsbrännan känns bättre innebär det sannolikt att du har brist på magsyra.

- Om dina besvär däremot försämras (prova några dagar i rad, även den mindre mängden på 1 tsk) så har du antagligen inte brist på magsyra.



# Gör ett saltsyratest

1. Ät en proteinrik måltid med minst 150 g kött, fisk eller fågel. Var noga med att det är tillräckligt med protein i måltiden och inte övervägande fett och kolhydrater.

2. Ta en kapsel med saltsyra (hcl 500–600 mg) i mitten på måltiden. (Finns att köpa i hälsokosthandeln, kallas även HcL.)

3. Lägg märke till hur du mår under och efter måltiden.

Vid brist: magen känns aningen lättare än vanligt efter måltiden.

Det kan också vara så att du inte märker någonting alls.

Ingen brist: då upplever du efter ett litet tag ett visst obehag i övre mage, bröst eller hals. Symtom som att det tynger, bränner eller värmer.

4. Vid brist (dvs. du märker en förbättring eller ingenting alls): prova att till nästa proteinrika måltid öka dosen till två tabletter. Om du fortfarande inte känner av obehagskänslorna som beskrivs vid "Ingen brist", öka då på samma sätt en tablett i taget per måltid, upp till max 4 tabletter. När du känner den värmande sensationen i magtrakten, backar du en tablett och fortsätter framöver med den dosen. Alltså: om du tar 3 tabletter och känner symtomen beskrivna under "Ingen brist"; så är det 2 tabletter per måltid som är den dos som är lagom för dig.

Skulle du uppleva obehagskänslor när du tagit saltsyra kan det snabbt neutraliseras genom att dricka ett glas vatten med 1/2 tesked bikarbonat i. Men obehagskänslorna brukar ganska snart gå över av sig själva.

OBS! Du bör inte göra saltsyretestet om du lider av magsår eller tar läkemedel som kan irritera magsäcken som till exempel anti-inflammatoriska NSAID-preparat (ibuprofen, aspirin, voltaren, magnecyl, treo m.m.)