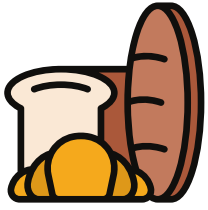


Hoe voorkom je een verzuring?



Eet zo weinig mogelijk lege koolhydraten zoals pasta en brood



Eet zo weinig mogelijk bewerkt voedsel



Eet niet te snel



Slaap goed en regelmatig



Neem zo weinig mogelijk medicatie en paracetamol



Doe geen crash dieet



Drink geen koolzuurhoudend water



Drink niet teveel koffie en alcohol



Ga stress tegen