

Anhang II

Lebensmittel mit ihren Säure- oder Basen-Eigenschaften

Zitate aus Physioklin „Entschlackung“ vom 27.07.2014

In verschiedenen Büchern werden immer wieder Beispiele für basenüberschüssige und säureüberschüssige Lebensmittel angeboten. In der folgenden Tabelle werden diese mit **B** für Basenbildner (**grün**) und **S** für Säurebildner (**rot**) gekennzeichnet, die Zahlen in Klammern geben den (gerundeten) Betrag an in mmol H⁺ pro 100 g, von einigen Autoren als PRAL = potential renal acid load in mmol / 100 g bezeichnet. Zusätzlich zu den angeführten Autoren – Vista, Campobasso, Kraske, Sommer – sind Daten aufgenommen (Physioklin 2014), neutrale Lebensmittel mit 0 gekennzeichnet.

Lebensmittel mit ihren Säure- (S) oder Baseneigenschaften (B)					
Lebensmittel	Vista	Campobasso	Kraske	Sommer	Physioklin
Kartoffel	B (4)	B (8)	B	B	B (4)
Reis	S (13)	S (13)	S		B (8)
Gemüse: Karotte, Spinat Kohlrabi, Rote Rübe, Rucola	B (5-14)	B (10-13)	B	B	
Rosenkohl		S (3)	S	S	
Spargel	B (1)	B (2)	B	S	
Linsen	S (4)		S	S	B (21)
Linsen, gekocht					B (3)
Pilze	B (1)			S	
Champignons			B	B	S (0,7)
Obst: Bananen, Äpfel, Aprikosen,	B (2-6)	B (12)	B	B	
Zitronen	B (3)	B (10)	B		0
Rosinen	B (21)				
Weintrauben	B (4)	B (8)	B		0
Feigen, getrocknet	B (18)	B (27)	B		B (7)
Fleisch: Huhn, Kalb, Lamm, Rind, Schwein	S (8-9)		S	S	
Kaninchen	S (19)		S		B (27)
Hase		S (40)			
Leber	S (14)				B (5)
Fisch: Forelle, Lachs, Rotbarsch	S (7-11)		S	S	B (3-10)
Seefisch		S (23)			
Hering		S (19)			
Kabeljau, Thunfisch					B (3-10)
Käse: Camembert, Schmelzkäse, Hartkäse	S (15-29)	S (20)	S	S	
Parmesan	S (34)	B (13)	S		B (37)
Eiweiß	S (1)	B (5)			
Eigelb	S (23)		B		
Eier		S (20)	S	S	B (1)
Rübenzucker			S	S	
Haferflocken	S (11)		S		B (11)
Eiernudeln	S (6)				B (23)
Eiernudeln, gekocht					B (3)
Erdnüsse	2 (8)	S (13)	S	S	B (23)
Schokolade	S (1-2)	S (14)			
Alkoholika		S (20-40)	S	S	0
Weißwein	B (1)				
Rotwein	B (2)				
Bier	S (1)		S	S	?
Cola	S (1)	S (43)	S		
Mineralwasser mit Kohlensäure	B (2)		S		
ohne Kohlensäure			B		