

DER BASISCHE EINKAUFSKORB.

Nicht alles, was sauer schmeckt, macht den Körper sauer, und umgekehrt. Die folgende PRAL-Tabelle (potential renal acid load/100 g) hilft Ihnen, die Säurelast ausgewählter Lebensmittel einzuschätzen. Sie zeigt pro 100 g des Lebensmittels den Einfluss auf den pH-Wert des Urins. **Ein Wert im Plusbereich bedeutet: hohe Säurebelastung der Niere (sauer);** ein Wert im Minusbereich bedeutet: basisch.

Gemüse	
Auberginen	- 3,4
Blumenkohl	- 4,0
Broccoli, grün	- 1,2
Chicorée	- 2,0
Eisbergsalat	- 1,6
Gurken	- 0,8
Karotten, jung	- 4,9
Kartoffeln	- 4,0
Kopfsalat	- 2,5
Lauch	- 1,8
Paprikaschoten, grün	- 1,4
Pilze	- 1,4
Radieschen	- 3,7
Sellerie	- 5,2
Spargel	- 0,4
Spinat	- 14,0
Tomatensaft	- 2,8
Tomaten	- 3,1
Zucchini	- 4,6
Zwiebeln	- 1,5

Getränke	
Bier vom Fass	- 0,2
Coca-Cola*	+ 0,4
Kakao	- 0,4
Kaffee	- 1,4
Mineralwasser (Apollinaris)	- 1,8
Mineralwasser (Volvic)	- 0,1
Tee (indisch)	- 0,3
Vollbier, dunkel	- 0,1
Vollbier, hell	+ 0,9
Weißwein, trocken	- 1,2

Zucker, Eingemachtes, Süßes	
Honig	- 0,3
Marmelade*	- 1,5
Milchschokolade*	+ 2,4
Sandkuchen*	+ 3,7
Zucker, weiß*	- 0,1

Obst, Nüsse und Fruchtsäfte	
Ananas	- 2,7
Apfelsaft, ungesüßt	- 2,2
Apfel mit Schale	- 2,2
Aprikosen	- 4,8
Bananen	- 5,5
Birnen mit Schale	- 2,9
Erdbeeren	- 2,2
Erdnüsse, unbehandelt	+ 8,3
Grapefruitsaft	- 1,0
Haselnüsse	- 2,8
Kirschen	- 3,6
Kiwi	- 4,1
Orangensaft	- 2,9
Orangen	- 2,7
Pfirsiche	- 2,4
Rosinen	- 21,0
Schwarze Johannisbeeren	- 6,5
Walnüsse	+ 6,8
Wassermelonen	- 1,9
Zitronensaft	- 2,5

Getreideprodukte	
Cornflakes	+ 6,0
Eiernudeln	+ 6,4
Haferflocken	+ 10,7
Parboiled Reis	+ 1,7
Reis, geschält	+ 4,6
Reis, ungeschält	+ 12,5
Roggenbrot	+ 4,1
Roggenknäckeibrot	+ 3,3
Roggenmischbrot	+ 4,0
Roggenvollkornmehl	+ 5,9
Spaghetti	+ 6,5
Vollkornspaghetti	+ 7,3
Weißbrot*	+ 3,7
Weizenbrot	+ 1,8
Weizenmehl	+ 6,9
Weizenmischbrot	+ 3,8
Weizenvollkornmehl	+ 8,2

Fleisch- und Wurstwaren	
Corned beef in Dosen	+ 13,2
Frankfurter	+ 6,7
Frühstücksfleisch in Dosen	+ 10,2
Hühnerfleisch	+ 8,7
Kalbfleisch	+ 9,0
Leberwurst	+ 10,6
Rindfleisch, mager	+ 7,8
Rumpsteak	+ 8,8
Salami	+ 11,6
Schweinefleisch, mager	+ 7,9
Truthahnfleisch	+ 9,9

Fisch	
Hering	+ 7,0
Forelle, braun gedämpft	+ 10,8
Kabeljaufilet	+ 7,1
Schellfisch	+ 6,8

Fette, Öle	
Butter	+ 0,6
Margarine	- 0,5
Olivenöl	0,0
Sonnenblumenöl	0,0

Hülsenfrüchte	
Bohnen, grün	- 3,1
Erbsen	+ 1,2
Linsen, grün und braun	+ 3,5

Milch, Milchprodukte, Eier	
Buttermilch	+ 0,5
Camembert	+ 14,6
Eigelb	+ 23,4
Eiweiß	+ 1,1
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	+ 1,2
Gouda	+ 18,6
Hartkäse	+ 19,2
Hühnerei	+ 8,2
Hüttenkäse, vollfett	+ 8,7
Kondensmilch	+ 1,1
Milcheis, Vanille	+ 0,6
Naturjoghurt aus Vollmilch	+ 1,5
Parmesan	+ 34,2
Quark	+ 11,1
Sahne, sauer	+ 1,2
Schmelzkäse	+ 28,7
Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	+ 0,7
Weichkäse, vollfett	+ 4,3

* Diese Lebensmittel säuern zwar selbst nicht stark, führen jedoch zu einem vermehrten Abbau basischer Mineralstoffe.