

Merkblatt zur Säure-Basen-Wertigkeit der Ernährung²

1. Säurespendende und Säureerzeugende Nahrungsmittel

Säurespender

- Fleisch, Geflügel, Wild, Wurst, Speck, Innereien (Leber, Nieren, Hirn)
- Fleischbrühe
- Fisch
- Käse, Quark
- Ei (Eiweiß ist säureüberschüssig, Dotter allein = basisch)
- Hülsenfrüchte, Spargel, Rosenkohl
- Erdnüsse, Essig, Senf
- stark kohlenensäurehaltige Getränke, Sekt
- Vollwertgetreide (am wenigsten Hafer, Dinkel, Hirse)

Säureerzeuger

- Fabrikzucker, Süßigkeiten, Schokolade, süße Torten, Speiseeis, Weißmehlprodukte, Teigwaren, Zwieback, Kuchen
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, gewöhnliche Margarine, billige Salatöle
- geschälte und polierte Getreide, polierter Reis, weiße bis graue Brote
- Bohnenkaffee, Limonaden, Alkohol

2. Basenspendende Nahrungsmittel

- Kartoffeln
- Milch (roh), Sahne
- Blattgemüse, Wurzelgemüse, Gemüsefrüchte, Gemüsesuppen, Obst, auch Dörrobst, Mandeln
- Wildkräuter; Löwenzahn, Brennessel
- Gewürzkräuter; Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei
- Mineralwässer ohne Kohlensäure

3. Nahrungsmittel im Säure-Basen-Gleichgewicht

- Wasser
- naturbelassene Fette und Öle, Butter, frische Walnüsse
- Kombinationen der ersten und zweiten Gruppe

² Zusammenstellung aus Rauch/Mayr: Milde Ableitungsdiät [67].