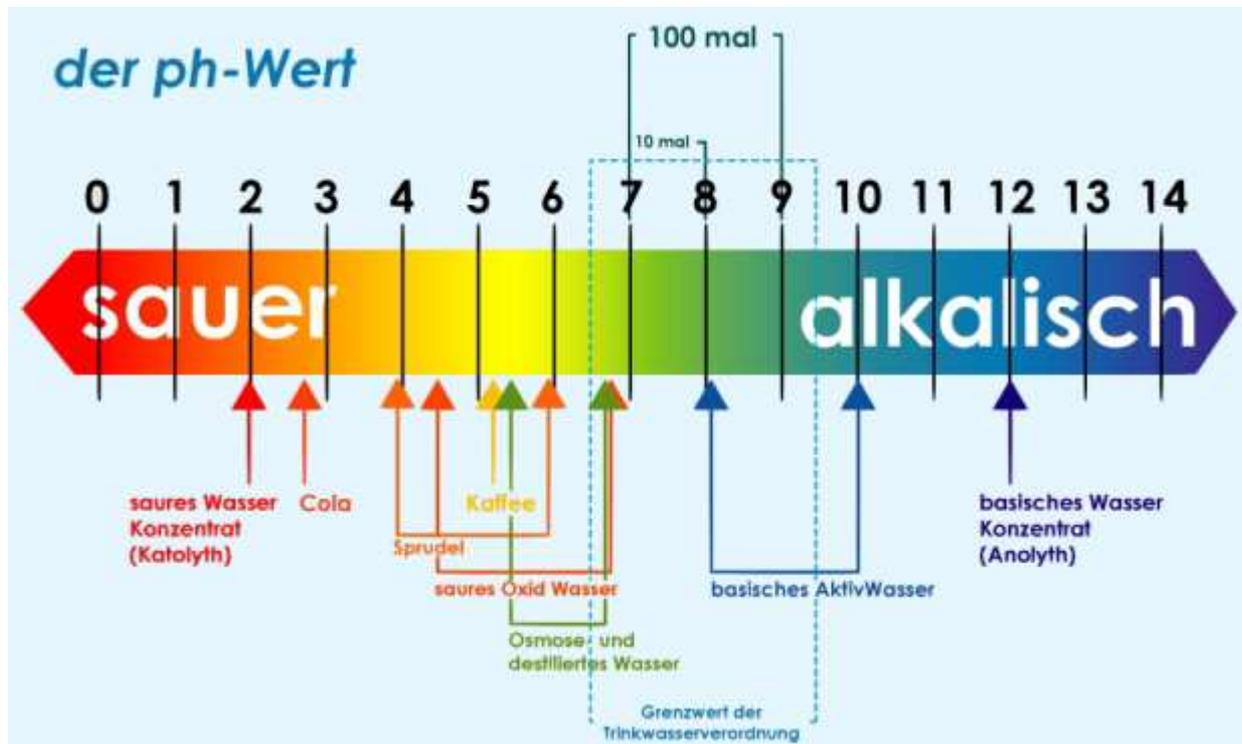


## Anlage 3, Tabellen

- 3.1: Purin- und Harnsäuregehalt von Lebensmitteln
- 3.2: Lebensmittel-Tabelle nach Dr. Young
- 3.3: Tabelle basischer und saurer Lebensmittel

Darstellung der pH-Werte



Wichtig ist zu wissen, dass es sich bei der pH-Darstellung um eine *zehnerlogarithmische Darstellung* handelt. Eine pH-Stufe Unterschied bedeutet der 10-fache Gehalt an OH<sup>-</sup> - Ionen bzw. H<sup>+</sup> - Ionen: pH 8 ist also 10 mal basischer als pH 7 bzw. pH 9 ist 100 mal basischer als pH 7 bzw. eine Flüssigkeit (z.B. Cola) mit pH-Wert 3 ist um das 10.000fache saurer als eine neutrale Flüssigkeit mit pH 7.

## Purin- und Harnsäuregehalt von Lebensmitteln

<http://www.dr-barbara-hendel.de/bewusstes-leben/ernaehrung/tabellen/puringehalt-tabelle/>

Harnsäure entsteht aus Purinen. Deshalb sollte bei erhöhter Harnsäure und Gicht als deren Folge eine purinarme Kost gewählt werden. Die folgende Tabelle gibt Ihnen Informationen, wie viel Purine die einzelnen Lebensmittel enthalten. Gleichzeitig enthalten die Tabellen eine Umrechnung, wie viel Harnsäure aus den Purinen produziert wird.

Die tägliche Nahrungsaufnahme sollte maximal zu einer Bildung von 300 mg Harnsäure führen. Besonders purinreich sind bestimmte Fleischsorten, Innereien, Kleinfische und Hülsenfrüchte.

Alkoholische Getränke enthalten zwar keine oder wenig Purine, sie hemmen jedoch die Harnsäureausscheidung und erhöhen so den Harnsäurespiegel.

| <b>Fleisch (100 g)</b>          | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|---------------------------------|--------------|------------------|
| Hammelkotelett                  | 61           | 146              |
| Hammellende                     | 81           | 195              |
| Kalbfleisch (Muskelfleisch)     | 63           | 150              |
| Kalbsbries (Thymusdrüse)        | 525          | 1260             |
| Kalbskotelett                   | 52           | 125              |
| Kalbsleber                      | 182          | 460              |
| Kalbsniere                      | 88           | 210              |
| Lammfleisch (Muskelfleisch)     | 76           | 182              |
| Pferdefleisch                   | 83           | 200              |
| Rinderherz                      | 107          | 256              |
| Rinderleber                     | 231          | 554              |
| Rinderlunge                     | 166          | 399              |
| Rinderniere                     | 112          | 269              |
| Rinderzunge                     | 67           | 160              |
| Rindfleisch (Muskelfleisch)     | 58           | 140              |
| Schweinefleisch (Muskelfleisch) | 63           | 150              |
| Schweineleber                   | 125          | 300              |
| Schweineniere                   | 139          | 334              |
| Schweineschulter, roh           | 63           | 150              |
| Schweineschulter, gebraten      | 83           | 200              |
| Schweineschulter, Haut          | 116          | 280              |
| Schweinskotelett                | 49           | 118              |
| Hase                            | 71           | 170              |
| Hirsch                          | 67           | 160              |

| <b>Fleisch (100 g)</b>            | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|-----------------------------------|--------------|------------------|
| Kaninchen                         | 60           | 145              |
| Reh                               | 63           | 145              |
| <b>Wurst und Schinken (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
| Blutwurst                         | 38           | 90               |
| Bratwurst                         | 54           | 130              |
| Fleischextrakt                    | 1459         | 3500             |
| Fleischkäse(Leberkäse)            | 58           | 130              |
| Frankfurter Würstchen             | 54           | 130              |
| Jagdwurst                         | 54           | 130              |
| Leberpastete                      | 52           | 125              |
| Leberwurst                        | 73           | 175              |
| Mortadella                        | 54           | 130              |
| Gekochter Schinken                | 83           | 198              |
| Roher Schinken                    | 84           | 200              |
| Wiener Würstchen                  | 46           | 110              |
| <b>Geflügel (100 g)</b>           | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
| Ente                              | 64           | 153              |
| Fasan                             | 62           | 150              |
| Gans                              | 69           | 165              |
| Huhn, Keule, gebraten             | 98           | 235              |
| Huhn mit Haut, gebraten           | 125          | 300              |
| Putenschnitzel, roh               | 50           | 120              |
| <b>Fisch (100 g)</b>              | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
| Forelle                           | 83           | 200              |
| Hecht                             | 58           | 140              |
| Heilbutt                          | 123          | 294              |
| Hering                            | 79           | 194              |
| Hering, grün, ohne Haut           | 74           | 178              |

| <b>Geflügel (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|-------------------------|--------------|------------------|
| Heringsfilet            | 88           | 210              |
| Heringsrogen            | 79           | 190              |
| Kabeljau (Dorsch)       | 63           | 150              |
| Kabeljaufilet           | 50           | 120              |
| Karpfen                 | 63           | 150              |
| Lachs                   | 68           | 163              |
| Makrele                 | 60           | 145              |
| Makrele, roh, mit Haut  | 167          | 400              |
| Makrele, roh, ohne Haut | 75           | 180              |
| Rotbarsch (Goldbarsch)  | 100          | 241              |
| Sardine                 | 144          | 345              |
| Schellfisch             | 54           | 130              |
| Scholle                 | 58           | 140              |
| Scholle, roh, mit Haut  | 71           | 170              |
| Scholle, roh, ohne Haut | 54           | 130              |
| Seelachs                | 68           | 163              |
| Seezunge                | 55           | 131              |
| Thunfisch               | 107          | 257              |
| Zander                  | 46           | 110              |

| <b>Fischerzeugnisse (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|---------------------------------|--------------|------------------|
| Aal (geräuchert)                | 48           | 115              |
| Anchovis                        | 108          | 260              |
| Brathering, mit Haut            | 88           | 210              |
| Brathering, ohne Haut           | 67           | 160              |
| Bückling, mit Haut              | 100          | 240              |
| Bückling, ohne Haut             | 60           | 145              |
| Kaviar (russischer)             | 60           | 145              |
| Lachs (geräuchert)              | 100          | 242              |

| <b>Fischerzeugnisse (100 g)</b>          | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|--|--------------|------------------|
| Makrele (geräuchert)                     | 76           | 182              |
| Matjeshering                             | 91           | 219              |
| Ölsardinen, mit Haut                     | 146          | 350              |
| Ölsardinen, ohne Haut                    | 88           | 210              |
| Sardinen (in Öl)                         | 200          | 480              |
| Sprotte (geräuchert)                     | 223          | 535              |
| Thunfisch (in Öl)                        | 121          | 290              |
| <b>Krusten- und Schalentiere (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
| Auster                                   | 38           | 90               |
| Garnele                                  | 61           | 147              |
| Hummer                                   | 73           | 175              |
| Krebs                                    | 25           | 60               |
| Miesmuschel                              | 154          | 370              |
| <b>Milchprodukte (100 g)</b>             | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
| Milch                                    | 0            | 0                |
| Joghurt, natur                           | 0            | 0                |
| Quark, 20% Fett i.d.Tr.                  | 0            | 0                |
| Camembert,45% Fett i. d.Tr.              | 13           | 30               |
| Emmentaler,45% Fett i.d.Tr.              | 4            | 10               |
| Gouda, alt, 45% Fett i. d.Tr.            | 7            | 16               |
| Harzer Käse, 10% Fett i. d.Tr.           | 10           | 24               |
| Limburger, 20% Fett i. d. Tr.            | 10           | 24               |
| Schmelzkäse, 60% Fett i. d. Tr.          | 5            | 13               |
| Schmelzkäse, 20% Fett i. d. Tr.          | 11           | 26               |
| <b>Gemüse (100 g)</b>                    | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
| Aubergine                                | 8            | 20               |
| Bambussprossen                           | 6            | 15               |
| Blumenkohl                               | 19           | 45               |

| <b>Milchprodukte (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|------------------------------|--------------|------------------|
| Bohnen (grün)                | 18           | 42               |
| Avocado                      | 13           | 30               |
| Broccoli                     | 21           | 50               |
| Chicorée                     | 6            | 15               |
| Chinakohl                    | 10           | 25               |
| Endivien                     | 4            | 11               |
| Feldsalat                    | 10           | 24               |
| Fenchel                      | 7            | 16               |
| Grünkohl                     | 13           | 30               |
| Karotte                      | 6            | 15               |
| Kartoffel                    | 6            | 15               |
| Kohlrabi                     | 13           | 30               |
| Kopfsalat                    | 4            | 10               |
| Lauch                        | 17           | 40               |
| Möhre                        | 6            | 15               |
| Paprika, grün                | 4            | 10               |
| Paprika, rot                 | 6            | 15               |
| Porree                       | 17           | 40               |
| Radieschen                   | 4            | 10               |
| Rettich                      | 4            | 10               |
| Rhabarber                    | 2            | 5                |
| Rosenkohl                    | 25           | 60               |
| Rote Bete                    | 8            | 20               |
| Rotkohl                      | 17           | 40               |
| Salatgurke                   | 2            | 6                |
| Sauerampfer                  | 23           | 55               |
| Sauerkraut                   | 8            | 20               |
| Schwarzwurzel                | 29           | 70               |

| <b>Milchprodukte (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|------------------------------|--------------|------------------|
| Sellerie                     | 13           | 30               |
| Spargel                      | 10           | 25               |
| Spinat                       | 21           | 50               |
| Tomate                       | 4            | 10               |
| Wirsingkohl                  | 17           | 40               |
| Zucchini                     | 8            | 20               |
| Zwiebel                      | 4            | 9                |

| <b>Pilze (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|----------------------|--------------|------------------|
| Champignon           | 25           | 60               |
| Pfifferling          | 13           | 30               |
| Steinpilz            | 34           | 80               |

| <b>Obst (100 g)</b>   | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|-----------------------|--------------|------------------|
| Ananas                | 8            | 20               |
| Apfel                 | 6            | 15               |
| Aprikose              | 8            | 20               |
| Aprikose (getrocknet) | 32           | 75               |
| Banane                | 11           | 25               |
| Birne                 | 6            | 15               |
| Brombeere             | 5            | 15               |
| Dattel                | 21           | 50               |
| Erdbeere              | 11           | 25               |
| Banane                | 11           | 25               |
| Heidelbeere           | 8            | 20               |
| Himbeere              | 8            | 18               |
| Kirsche (süß)         | 6            | 15               |
| Orange                | 8            | 20               |
| Pfirsich              | 8            | 18               |
| Preiselbeere          | 5            | 13               |

| <b>Pilze (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|----------------------|--------------|------------------|
| Wassermelone         | 8            | 20               |
| Weintraube, blau     | 8            | 20               |
| Weintraube, weiß     | 8            | 20               |
| Zwetschge            | 8            | 20               |

| <b>Getreide, Reis, Nudeln (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|---------------------------------------|--------------|------------------|
| Buchweizen                            | 62           | 149              |
| Gerstengraupen                        | 34           | 82               |
| Grieß                                 | 23           | 55               |
| Grünkern                              | 34           | 82               |
| Haferflocken                          | 42           | 100              |
| Hirse                                 | 35           | 85               |
| Reis (natur, gekocht)                 | 15           | 35               |
| Reis (weiß, gekocht)                  | 10           | 25               |
| Roggen (ganzes Korn)                  | 20           | 47               |
| Sago                                  | 34           | 82               |
| Stärke                                | 0            | 0                |
| Tapioka                               | 37           | 89               |
| Vollkornmehl                          | 35           | 84               |
| Weizen (ganzes Korn)                  | 17           | 40               |
| Weizenmehl                            | 8            | 20               |
| Nudeln, gekocht                       | 22           | 52               |
| Vollkornnudeln, gekocht               | 21           | 50               |
| Vollkornnudeln, roh                   | 65           | 157              |

| <b>Hülsenfrüchte und Soja (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|---------------------------------------|--------------|------------------|
| Bohnen (weiß)                         | 75           | 180              |
| Erbsen                                | 62           | 150              |
| Linsen                                | 84           | 200              |
| Sojabohnen                            | 92           | 220              |

| <b>Getreide, Reis, Nudeln (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|---------------------------------------|--------------|------------------|
| Sojabohnenmehl                        | 123          | 296              |
| Sojafleisch                           | 154          | 370              |
| Sojaschrot                            | 84           | 200              |
| Tofu                                  | 29           | 70               |
| Sojasauce                             | 25           | 60               |

| <b>Nüsse und Samen (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|--------------------------------|--------------|------------------|
| Erdnuss                        | 42           | 100              |
| Haselnuss                      | 13           | 30               |
| Mandel                         | 13           | 30               |
| Mohn                           | 70           | 154              |
| Sesam                          | 37           | 88               |
| Sonnenblumenkerne              | 65           | 157              |
| Walnuss                        | 10           | 25               |

| <b>Getränke mit und ohne Alkohol (100 g)</b> | <b>Purin</b> | <b>Harnsäure</b> |
|--|--------------|------------------|
| Altbier                                      | 2            | 5                |
| Apfelsaft                                    | 3            | 8                |
| Bockbier, hell                               | 5            | 13               |
| Diätbier                                     | 4            | 10               |
| Doppelbock                                   | 6            | 14               |
| Export Bier                                  | 5            | 11               |
| Jever, alkoholfrei                           | 1            | 3                |
| Kaffee                                       | 0            | 0                |
| Kaffeepulverextrakt                          | 0            | 0                |
| Kölsch                                       | 2,5          | 6                |
| Löwenbräu, alkoholfrei                       | 6            | 14               |
| Malzbier                                     | 2            | 5                |
| Orangensaft                                  | 5            | 12               |
| Pilsener Lagerbier, Pils                     | 5            | 13               |

| Nüsse und Samen (100 g)  | Purin | Harnsäure |
|--------------------------|-------|-----------|
| Sekt                     | 0     | 0         |
| Spirituosen              | 0     | 0         |
| Tee (schwarz)            | 0     | 0         |
| Wein                     | 0     | 0         |
| Weißbier                 | 6     | 15        |
| Weizenvollbier, hefefrei | 4     | 10        |

## Was sind Purine?

<http://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/ernaehrung/was-sind-purine>

© istockphoto, LauriPatterson

Purine sind Substanzen in Lebensmitteln. Sie sind Bestandteil jeder Zelle und für die Erbsubstanz und den Aufbau neuer Zellen notwendig. Beim Abbau der Purine aus der Nahrung entsteht Harnsäure. Bei manchen Menschen kann diese nicht in ausreichender Menge ausgeschieden werden. Dadurch entsteht im Blut ein zu hoher Harnsäurespiegel, der in Gelenken zu Ablagerungen und damit zu Gicht führen kann.

Als Folge der Gicht kann es auch zu Störungen der Nierenfunktion oder zu Nierensteinen kommen. Daher sollte die tägliche Purinzufuhr auf ~~500~~ Milligramm gesenkt werden. Um diesen Wert zu erreichen ist es notwendig den Fleisch-Fisch- und Wurstverzehr auf höchstens 3 mal wöchentlich zu reduzieren. Die empfohlene Portionsgröße von maximal 100 Gramm Fleisch oder Geflügel beziehungsweise 50 Gramm Wurst, sollte eingehalten werden.

## Lebensmittel-Tabelle nach Dr. Young

### Basische Lebensmittel zur Entsäuerung des Körpers

#### Die Frage ist nun, wie wir den pH-Wert unseres Körpers ins Gleichgewicht bringen können?

Der entscheidende Punkt, unseren Körper zu entsäuern und dadurch unsere Gesundheit zurück zu holen, liegt darin, den pH-Wert unseres Körpers auf seinen idealen Wert einzupendeln. Um dies zu erreichen müssen wir das korrekte Gleichgewicht einer basischen und säurebildenden Ernährung finden. Eine solche Ernährung sollte aus mindestens 75% basischen Lebensmitteln bestehen, wie z.B. Gemüse, und nie mehr als 20 bis 25% säurebildender Lebensmittel (falls Sie nicht widerstehen können). Und vergessen Sie bitte nie ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen!

**Basische Lebensmittel** sind vorwiegend Gemüse und Gräser, vor allem rohe Gemüse wie frische Gurken, und Sprossen. Ebenfalls basische Wirkung haben Früchte wie

Limetten, Tomaten und Avokados, als auch Tofu???, frische Soyabohnen???, Mandeln, Olivenöl und allerlei Samen und Körner???

**Säurebildende Lebensmittel** sind alle Art von Fleischsorten, Geflügelprodukte, Fische und Meerefrüchte. Fisch, welcher den geringsten Säureanhalt aufweist, ist der Süsswasserfisch, den Sie in geringen Mengen essen können???

Eine säurebildende Wirkung haben ebenfalls Eier, Milchprodukte, Hefeprodukte, die meisten Nussorten, Süssigkeiten, und Getränke wie Alkohol, Limonaden, Kaffee und schwarzer Tee.

Folgende Tabelle verschafft einen Überblick, welche Lebensmittel eine basische (+) bzw. säurebildende (-) Wirkung auf Ihren pH-Wert haben.

Jedem Nahrungsmittel kann eine Zahl zugeordnet werden, welche das ungefähre relative Potential an Alkalität / Basizität (+) bzw. Säuregehalt (-) pro 30g widerspiegelt. Je höher die Zahl, desto basischer ist das Nahrungsmittel.

Umso basischer die Ernährung, desto erfolgreicher werden natürlich auch die Ergebnisse hinsichtlich der Entsäuerung Ihres Körpers sein. Wenn es Ihnen am Anfang schwer fällt, Ihre Ernährung umzustellen, so versuchen Sie doch wenigstens den Anteil der säurebildenden Lebensmittel etwas zu verringern. Eine kleine Veränderung ist schliesslich besser als keine, und ist immer noch ein erster Schritt, um die Übersäuerung in Ihrem Körper entgegen zu wirken.

Wer sich hierbei Unterstützung holen möchte, kann auf **hochwertige Nahrungsergänzungsmittel** zurückgreifen, welche auf natürliche Weise Ihrem Körper dabei helfen können, seinen idealen pH-Wert zu erreichen und beizubehalten. Hervorzuheben sind hier die von Dr. Young entwickelten Produkte. Als Mikrobiologe und Ernährungswissenschaftler hat er über viele Jahre die Beziehung zwischen der Übersäuerung des Körpers und der Entstehung von Krankheiten untersucht. Seine Mission war und ist es, ein grösseres Bewusstsein für die Notwendigkeit eines pH-Gleichgewichts im Körper zu schaffen, und entwickelte daher Produkte, welche dem Körper dabei helfen können, sich auf natürliche Weise zu entsäuern. Zwei dieser Produkte sind SuperGreens und Prime pH von InnerLight.

[Erfahren Sie mehr über Dr. Robert O. Young](#)

#### **Tabelle basischer und säurebildender Lebensmittel:**

(Quelle: "Back To The House Of Health" von Shelley Redford Young, übersetzt aus dem Englischen)

| <b>Lebensmittel, die Sie ohne Bedenken essen können</b>   | <b>Lebensmittel, die Sie nur spärlich essen sollten</b>   | <b>Lebensmittel, auf die Sie verzichten sollten</b>  |
|---|---|--|
| <b>Gemüse</b><br>Rosenkohl +0.5<br>Erbsen, reif +0.5<br>???Spargel +1.3<br>Schwarzwurzwurz +1.5<br>Weisskraut, Märzernte +2.0 | <b>Fisch</b><br>Süsswasserfisch -11.8<br><br><b>Früchte</b><br>(nach Saison, nur zur Reinigung oder in geringen | <b>Fleisch, Geflügel und Fisch</b><br>Schwein -38.0<br>Kalb -35.0<br>Rind -34.5<br>Meeresfisch -20.0 |

Kopfsalat +2.2  
Zwiebel +3.0  
Blumenkohl +3.1  
Weisskohl +3.3  
Weisskraut, Dezemberernte +4.0  
Wirsingkohl +4.5  
Feldsalat +4.8  
Erbsen, frisch +5.1  
Zucchini +5.7  
Rotkohl +6.3  
Rhabarber Stängel +6.3  
Lauch (Zwiebeln) +7.2  
Wasserkresse +7.7  
Spinat, Märzernte +8.0  
Schnittlauch +8.3  
Französische grüne Bohnen +11.2  
Sauerampfer +11.5  
Spinat (ausser Märzernte) +13.1  
Knoblauch +13.2  
Sellerie +13.3  
Kohlsalat, frisch +14.1  
Endivie, frisch +14.5  
Cayenne Pfeffer +18.8  
Straw Grass +21.4  
Shave Grass +21.7  
Dog Grass +22.6  
Löwenzahn +22.7  
Kamutgras +27.6  
Gerstengras +28.1  
Sojasprossen +29.5  
Gekeimte Rettichsamen +28.4  
Gekeimte Chiasamen +28.5  
Alfalfagrass +29.3  
Gurke, frisch +31.5  
Weizengras +33.8

### **Wurzelgemüse**

Kartoffeln +2.0  
Weisser Rettich (Frühling) +3.1  
Steckrübe +3.1

### **Lebensmittel, die Sie ohne Bedenken essen können**

Kohlrabi +5.1  
Meerrettich +6.8  
Weissrübe +8.0  
Karrote +9.5

Mengen???)  
Hagebutte -15.5  
Ananas -12.6  
Mandarine -11.5  
Banane, reif -10.1  
Birne -9.9  
Pfirsich -9.7  
Aprikose -9.5  
Papaya -9.4  
Orange -9.2  
Mango -8.7  
Tangerine -8.5  
Johannisbeere -8.2  
Gooseberry, reif -7.7  
Trauben, reif -7.6  
Kranbeere -7.0  
Schwarze Johannisbeere -6.1  
Erdbeere -5.4  
Heidelbeere -5.3  
Himbeere -5.1  
Pflaume -4.9  
Italienische Pflaume -4.9  
Dattel -4.7  
Kirsche, süss -3.6  
Honigmelone -2.5  
Feigensaft-Pulver -2.4  
Grapefruit -1.7  
Wassermelone -1.0  
Kokosnuss, frisch +0.5  
Kirsche, sauer +3.5  
Banane, unreif +4.8

### **Nicht-gelagerte Getreide**

Brauner Reis -12.5  
Weizen -10.1

### **Nüsse**

Walnüsse -8.0  
Macadamianuss -3.2  
Haselnuss -2.0

### **Fette**

Sonnenblumenöl -6.7  
Kokosnussmilch -1.5

Hähnchen (bis -22) -18.0  
Eier (bis -22)  
Austern -5.0  
Leber -3.0  
Organfleisch -3.0

### **Milch und Milchprodukte**

Hartkäse -18.1  
Quark -17.3  
Sahne -3.9  
Homogenisierte Milch -1.0

### **Brot, Gebäck (gelagertes Getreide)**

Weissbrot -10.0  
Helles Gebäck -6.5  
Schrotbrot -6.5  
Vollkornbrot -4.5  
Roggenbrot -2.5

### **Nüsse**

Pistazien -16.6  
Erdnüsse -12.8  
Cashewnüsse -9.3

### **Fette**

Margarine -7.5  
Maisöl -6.5  
Butter -3.9

### **Süssigkeiten**

Künstliche Süsstoffe -26.5  
Schokolade -24.6  
Weisser Zucker -17.6  
Rübenzucker -15.1  
Melasse -14.6  
Zuckerrohr-Saft -18.0  
Gerstenmalz-Sirup -9.3  
Fruktose -9.5  
Milchzucker -9.4  
Brauner Reis-Sirup -8.7  
Honig -7.6

### **Lebensmittel, auf die Sie verzichten sollten**

### **Würzmittel**

Rübe +11.3  
Roter Rettich +16.7  
Summer Black Radish +39.4

### **Früchte**

Limette +8.2  
Frische Zitrone +9.9  
Tomate +13.6  
Avocado (Protein) +15.6

### **Nicht-gelagerte organische Getreide und Hülsenfrüchte**

???Buchweizen-Schrot +0.5  
???Dinkel +0.5  
???Hirse +0.5  
???Linsen +0.6  
???Sojamehl +2.5  
???Tofu +3.2  
???Limabohnen +12.0  
???Soyabohnen, frisch +12.0  
???Weisse Bohnen +12.1  
???Granuliertes Soya +12.8  
Sojanüsse +26.5  
Soja-Lecithin (pur) +38.0  
Kichererbsen

### **Nüsse**

???Paranuss +0.5  
Mandeln +3.6

### **Samen und Kerne**

Sesamkerne +0.5  
Kreuzkümmelsamen +1.1  
Fenchelsamen +1.3  
???Leinsamen +1.3  
Kümmelkörner +2.3  
???Sonnenblumenkerne +5.4  
???Kürbiskerne +5.6  
???Weizenkern +11.4

### **Fette (frische, kalt gepresste Öle)**

Olivenöl +1.0  
Borretschöl +3.2  
Leinsamenöl +3.5  
Rapontikawurzel-Öl +4.1

Ketchup -12.4  
Mayonnaise -12.5  
Senf -19.2  
Sojasosse -36.2  
Essig -39.4

### **Getränke**

Hochprozentiger Alkohol -38.7  
Wein -16.4  
Bier -26.8  
Kaffee -25.1  
Fruchtsaft, abgepackt, natur -  
8.7  
Fruchtsaft, gesüsstr -33.6  
Tee (schwarz) -27.1

### **Sonstiges**

Dosennahrung  
Verarbeitete Lebensmittel  
Mikrowellen-Gerichte

## **Tabelle basischer und sauerer Lebensmittel**

## **Tabelle basenbildendes Obst**

|                                     |                         |
|-------------------------------------|-------------------------|
| Äpfel                               | Mangos                  |
| Ananas                              | Mirabellen              |
| Aprikosen                           | Nektarinen              |
| Avocado                             | Oliven (grün, schwarz)  |
| Bananen                             | Orangen                 |
| Birnen                              | Pampelmusen             |
| Clementinen                         | Papayas                 |
| frische Datteln                     | Pfirsiche               |
| Erdbeeren                           | Pflaumen                |
| Feigen                              | Preiselbeeren           |
| Grapefruits                         | Quitten                 |
| Heidelbeeren                        | Reineclauden            |
| Himbeeren                           |                         |
| Honigmelonen                        | Stachelbeeren           |
| Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz) | Sternfrüchte            |
| Kirschen (sauer, süß;)              | Wassermelonen           |
| Kiwis                               | Weintrauben (weiß, rot) |
| Limetten                            | Zitronen                |
| Mandarinen                          | Zwetschgen              |



## **Tabelle basenbildendes Gemüse und Pilze**

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina) | Navetten (weiße Rübchen) |
| Auberginen   | Okraschotten             |
| Austernpilz  | Paprika                  |
| Bleichsellerie (Staudensellerie)                   | Pastinaken               |
| Blumenkohl   | Petersilienwurzel        |
| Bohnen, grün                                       | Pfifferling              |
| Boviste  | Radicchio                |
| Brokkoli   | Radieschen               |
| Champignon   | Rettich (weiß, schwarz)  |

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| Chicoree          | Romanesco (Blumenkohllart) |
| Chinakohl         | Rote Beete                 |
| Egerling          | Rotkohl                    |
| Erbsen, frisch    | Schalotten                 |
| Fenchel           | Schwarzwurzel              |
| Frühlingszwiebeln | Shiitake                   |
| Grünkohl          | Gurken                     |
| Karotten          | Steinpilz                  |
| Kartoffeln        | Süßkartoffeln              |
| Kohlrabi          | Spitzkohl (Zuckerhut)      |
| Kürbisarten       | Trüffelpilz                |
| Lauch (Porree)    | Weißkohl                   |
| Mangold           | Wirsing                    |
| Morchel           | Zucchini                   |
| Mu-Err-Pilze      | Zwiebeln                   |



### **Tabelle basische Kräuter und basische Salate**

|                |                                    |
|----------------|------------------------------------|
| Basilikum      | Lollo-Bionda-Salat                 |
| Bataviasalat   | Majoran                            |
| Bohnenkraut    | Meerrettich                        |
| Borretsch      | Melde (spanischer Spinat)          |
| Brennnessel    | Melisse                            |
| Brunnenkresse  | Muskatnuss                         |
| Chinakohl      | Nelken                             |
| Chicoree       | Oregano                            |
| Chilischoten   | Petersilie                         |
| Dill           | Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün) |
| Eichblattsalat | Pfefferminze                       |
| Eisbergsalat   | Piment (Nelkenpfeffer)             |
| Endivien       | Portulak (Postelein)               |
| Feldsalat      | Radicchio                          |
| Fenchelsamen   | Romanasalat                        |
| Friseesalat    | Rosmarin                           |
| Gartenkresse   | Rucola (Rauke)                     |

Ingwer  
Kapern  
Kardamom  
Kerbel  
Koriander  
Kopfsalat  
Kreuzkümmel  
Kümmel  
Kurkuma (Gelbwurz)  
Lattich  
Liebstöckel  
Löwenzahn  
Lollo-Rosso-Salat

Safran  
Salbei  
Sauerampfer  
Schnittlauch  
Schwarzkümmel  
Sellerieblätter  
Spinat, jung  
Thymian  
Vanille  
Ysop  
Zimt  
Zitronenmelisse  
Zucchini Blüten



### **Tabelle basische Sprossen und basische Keime**

|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| Alfalfa        | Linsen                |
| Amaranth       | Mungobohnen           |
| Braunhirse     | Broccoli-Sprossen     |
| Bockshornklee  | Rettich-Sprossen      |
| Rucola         | Adzukibohnen-Sprossen |
| Hirse          | Senfsamen             |
| Koriandersamen | Sonnenblumkerne       |
| Kresse         | Weizenkeime           |
| Leinsamen      | Gerste                |

### **Tabelle basische Nüsse und basische Samen**

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| Kürbiskerne | Kürbiskernmus       |
| Sesam       | Sesammus (Tahin)    |
| Mandeln     | Mandelmus           |
| Mohnsamens  | Sesamsalz (Gomasio) |



## **Tabelle saure Lebensmittel**

### **immer mit Basenspender kombinieren**

Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, Eier  
Fische und Schalentiere  
Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege  
Senf, Essig, Ketchup, Sauerkonserven  
Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)  
Spargel, Rosenkohl, Artischocken  
alle Nüsse außer Mandeln  
alle Arten von Getreide und Getreideprodukten, wie Pizza, Nudeln, Reis, Brötchen, Brot und anderes Gebäck sowie Vollkornprodukte, Dinkel, Soja, Amaranth und Quinoa  
Zucker, Süßigkeiten, Eis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis, Honig  
gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle  
kohlenstoffhaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola  
Kaffee, Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee  
schwarzer Tee  
Früchtetee  
Eistee  
Alkohol  
Tofu  
Bulgur