

Nahrungsmitteltabelle

Mit Hilfe der Tabelle lässt sich die Auswirkung der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt beurteilen.

Der Zahlenwert in meq/100g gibt an, ob das jeweilige Nahrungsmittel einen **basischen** (B, negatives Vorzeichen), **säuernden** (S, positives Vorzeichen) oder neutralen (N) Effekt auf den Säure-Basen-Haushalt hat.

Nahrungsmittel	PRAL*
* Potentielle renale Säurebelastung (mEq/100g)	
Getränke	
Apfelsaft, ungesüßt	B -2,2
Bier, Pilsener Art	B -0,2
Bier, dunkel	B -0,1
Bier, hell	S 0,9
Cola	S 0,4
Espresso, Aufguss	B -2,3
Früchtetee, Aufguss	B -0,3
Gemüsesaft (Tomate, Rote-Rübe, Möhre)	B -3,6
Grapefruitsaft, ungesüßt	B -1,0
Grüner Tee, Aufguss	B -0,3
Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	B -1,4
Kakao, herg. aus entrahmter Milch (3,5%)	B -0,4
Kräutertee	B -0,2
Mineralwasser	B -1,8
Möhrensaft	B -4,8
Orangensaft, ungesüßt	B -2,9
Rote-Rübe-Saft	B -3,9
Rotwein	B -2,4
Tafelwasser	B -0,1
Tee, Indisch, Aufguss	B -0,3
Tomatensaft	B -2,8
Traubensaft	B -1,0
Weisswein, trocken	B -1,2
Zitronensaft	B -2,5

Fette & Öle	
Butter	S 0,6
Margarine	B -0,5
Olivenöl	N 0,0
Sonnenblumenöl	N 0,0

Nüsse	
Erdnüsse, unbehandelt	S 8,3
Haselnüsse	B -2,8
Mandeln	S 4,3
Pistazien	S 8,5
Walnüsse	S 6,8

Nahrungsmittel	PRAL*
* Potentielle renale Säurebelastung (mEq/100g)	
Fisch & Meeresfrüchte	
Aal geräuchert	S 11,0
Forelle, gedämpft	S 10,8
Garnele	S 18,2
Heilbutt	S 7,8
Hering	S 7,0
Kabeljaufilet	S 7,1
Karpfen	S 7,9
Krabben	S 15,5
Lachs	S 9,4
Matjeshering	S 8,0
Miesmuscheln	S 15,3
Rotbarsch	S 10,0
Sardinen in Öl	S 13,5
Schellfisch	S 6,8
Seezunge	S 7,4
Shrimps	S 7,6
Zander	S 7,1

Obst	
Ananas	B -2,7
Äpfel	B -2,2
Aprikosen	B -4,8
Bananen	B -5,5
Birnen	B -2,9
Erdbeeren	B -2,2
Feigen getrocknet	B -18,1
Grapefruit	B -3,5
Kiwi	B -4,1
Kirschen	B -3,6
Mango	B -3,3
Orangen	B -2,7
Pfirsiche	B -2,4
Rosinen	B -21,0
Schwarze Johannisbeeren	B -6,5
Wassermelonen	B -1,9
Weintrauben	B -3,9
Zitronen	B -2,6

Getreide & Mehl		
Amaranth (Samen)	S	7,5
Buchweizen (ganzes Korn)	S	3,7
Cornflakes	S	6,0
Dinkel (Grünkern Vollkorn)	S	8,8
Gerste (ganzes Korn)	S	5,0
Grünkern Vollkorn	S	8,8
Haferflocken	S	10,7
Hirse (ganzes Korn)	S	8,6
Mais (ganzes Korn)	S	3,8
Reis, geschält	S	4,6
Reis, geschält, gekocht	S	1,7
Reis, ungeschält	S	12,5
Roggenmehl	S	4,4
Roggenvollkornmehl	S	5,9
Weizenmehl	S	6,9
Weizenvollkornmehl	S	8,2

Teigwaren		
Eiernudeln	S	6,4
Makkaroni	S	6,1
Spaghetti	S	6,5
Spätzle	S	9,4
Vollkornspaghetti	S	7,3

Brot		
Grahambrot	S	7,2
Pumpernickel	S	4,2
Roggenbrot	S	4,1
Roggenknäckebrötchen	S	3,3
Roggenmischbrot	S	4,0
Vollkornbrot	S	5,3
Weißbrot	S	3,7
Weizenbrot	S	1,8
Weizenmischbrot	S	3,8
Zwieback	S	5,9

Hülsenfrüchte		
Bohnen, grün	B	-3,1
Erbsen	S	1,2
Linsen, grün und braun, getrocknet	S	3,5

Fleisch & Wurstwaren		
Bierschinken	S	8,3
Cervelatwurst	S	8,9
Corned beef, in Dosen	S	13,2
Ente (mit Fett und Haut)	S	4,1
Ente (reines Muskelfleisch)	S	8,4
Fleischwurst	S	7,0
Frankfurter	S	6,7
Frühstücksfleisch, in Dosen	S	10,2
Gans (reines Muskelfleisch)	S	13,0
Hühnerfleisch	S	8,7
Jagdwurst	S	7,2
Kalbfleisch	S	9,0
Kaninchen (reines Muskelfleisch)	S	19,0
Lammfleisch (mager)	S	7,6
Leber (Kalb)	S	14,2
Leber (Rind)	S	15,4
Leber (Schwein)	S	15,7
Leberwurst	S	10,6
Rindfleisch, mager	S	7,8
Rumpsteak, mager und fett	S	8,8
Salami	S	11,6
Schweinefleisch, mager	S	7,9
Truthahnfleisch	S	9,9
Wienerwürstchen	S	7,7

Milch, Milchprodukte & Eier		
Butterkäse (50% Fett i. Tr.)	S	13,2
Buttermilch	S	0,5
Camembert	S	14,6
Cheddar, reduzierter Fettgehalt	S	26,4
Edamer	S	19,4
Eigelb	S	23,4
Eiweiß	S	1,1
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	S	21,1
Frischkäse	S	0,9
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	S	1,2
Gouda	S	18,6
Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	S	19,2
Hühnerei	S	8,2
Hüttenkäse, Vollfettstufe	S	8,7
Kefir	N	0
Kondensmilch	S	1,1
Kuhmilch 1,5%	S	0,7
Molke	B	-1,6
Naturjoghurt aus Vollmilch	S	1,5
Parmesan	S	34,2
Quark	S	11,1
Sahne, frisch, sauer	S	1,2
Schmelzkäse, natur	S	28,7
Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	S	0,7
Weichkäse, Vollfettstufe	S	4,3

Süßes		
Bitterschokolade	S	0,4
Eis, Fruchteis, gemischt	B	-0,6
Eis, Milcheis, Vanille	S	0,6
Honig	B	-0,3
Marmelade	B	-1,5
Milkschokolade	S	2,4
Nussnugatcreme	B	-1,4
Rohrzucker braun	B	-1,2
Sandkuchen	S	3,7
Zucker, weiß	N	0,0

Gemüse		
Auberginen	B	-3,4
Blumenkohl	B	-4,0
Broccoli	B	-1,2
Chicorée	B	-2,0
Eisbergsalat	B	-1,6
Essiggurken	B	-1,6
Feldsalat	B	-5,0
Fenchel	B	-7,9
Grünkohl	B	-7,8
Gurken	B	-0,8
Karotten, junge	B	-4,9
Kartoffeln	B	-4,0
Knoblauch	B	-1,7
Kohlrabi	B	-5,5
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	B	-2,5
Lauch (Porree)	B	-1,8
Paprikaschoten	B	-1,4
Pilze	B	-1,4
Radieschen	B	-3,7
Rosenkohl	B	-4,5
Ruccola	B	-7,5
Sauerkraut	B	-3,0
Sellerie	B	-5,2
Sojabohnen (Samen)	B	-3,4
Sojamilch	B	-0,8
Spargel	B	-0,4
Spinat	B	-14,0
Tofu (Sojabohne, gedämpft)	B	-0,8
Tomaten	B	-3,1
Zucchini	B	-4,6
Zwiebeln	B	-1,5

Kräuter & Essig		
Apfelessig	B	-2,3
Basilikum	B	-7,3
Petersilie	B	-12,0
Schnittlauch	B	-5,3
Weinessig, Balsamico-Essig	B	-1,6