



*Lebensmittel für einen gesunden
Säure-/Basenhaushalt*



In unserem Organismus müssen die sauren und basischen Substanzen als Gegenspieler im Gleichgewicht sein. Es gibt Nahrungsmittel, die während des Verdauungsprozesses viel Säure im Körper bilden, und solche, die davon wenig produzieren. Leider kann der Körper das Zuviel an Säuren nicht einfach so wieder ausscheiden. Deshalb ist es wichtig, auf die Ernährung zu achten. **Laut Ernährungsexperten sollen 80% der Ernährung aus basischen oder neutralen Lebensmitteln bestehen und nur 20% aus sauren oder säuernden Lebensmitteln.**

Basenbildende Lebensmittel

Basenbildendes Obst

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Avocado
- Bananen
- Birnen
- Clementinen
- Datteln (frisch, ungesüßt)
- Erdbeeren
- Feigen
- Grapefruits
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Honigmelonen
- Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)
- Kirschen (sauer, süß)
- Kiwis
- junge Kokosnüsse
- Limetten
- Mandarinen
- Mangos
- Mirabellen
- Nektarinen



- Oliven (grün, schwarz)
- Orangen
- Pampelmusen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Preiselbeeren
- Quitten
- Reineclauden
- Stachelbeeren
- Sternfrüchte
- Wassermelonen
- Weintrauben (weiß, rot)
- Zitronen
- Zwetschgen

Basenbildende Getränke

- Kräutertee
- Lupineneiweiß-Shake



Basenbildendes Gemüse und Pilze

- Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)
- Auberginen
- Austernpilze
- Bleichsellerie (Staudensellerie)
- Blumenkohl
- Bohnen (grün)
- Boviste
- Brokkoli
- Champignons
- Chicoree
- Chinakohl
- Egerlinge
- Erbsen (frisch)
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grünkohl
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln (auch Pommes)
- Kochbananen (auch Mehl davon)
- Kohlrabi
- Kürbisarten
- Lauch (Porree)
- Mangold
- Morchel
- Mu-Err-Pilze
- Navetten (weiße Rübchen)
- Okraschoten
- Paprika
- Pastinaken



- Petersilienwurzeln
- Pfifferlinge
- Radieschen
- Rettich (weiß, schwarz)
- Romanesco (Blumenkohllart)
- Rote Beete
- Rotkohl
- Schalotten
- Schwarzwurzeln
- Sellerie (Stauden- und Knollensellerie)
- Shiitake
- Spitzkohl (Zuckerhut)
- Steckrüben
- Steinpilze
- Süßkartoffeln
- Tomaten (roh)
- Trüffelpilze
- Weißkohl
- Wirsing
- Yucca (Cassava)
- Zucchini
- Zuckermais (frisch)
- Zwiebeln

Basenbildende Nüsse und Ölsaaten

- Kürbiskernmus
- Mandelmus
- Mandeln, Erdmandeln
- Mohnsamen
- Sesam
- Sesammus (Tahin)
- Sesamsalz (Gomasio)



Basenbildende Kräuter und Gewürze

- Bohnenkraut
- Chilischoten
- Dill
- Fenchelsamen
- Gartenkresse
- Ingwer
- Kardamom
- Kerbel
- Liebstöckel
- Meerrettich
- Melisse
- Petersilie
- Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
- Pfefferminze



- Piment (Nelkenpfeffer)
- Safran
- Schnittlauch
- Vanille
- Zitronenmelisse
- Zucchini Blüten

Basenbildende Salate, Sprossen und Keime

- Alfalfa
- Amaranth (gekeimt)
- Bataviasalat
- Borretsch
- Brennessel
- Buchweizen
- Chinakohl
- Dinkel (gekeimt)
- Endivien
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Feldsalat
- Fenchelsamen
- Friseesalat
- Kichererbsen (gekeimt)
- Kopfsalat
- Koriandersamen
- Kresse
- Lattich
- Leinsamen
- Linsen (gekeimt)



- Löwenzahn
- Lollo-Bionda-Salat
- Lollo-Rosso-Salat
- Mungobohnen (gekeimt)
- Rosabi (Kohlrabiart)
- Radicchio
- Romanasalat
- Rotklee
- Rucola
- Senfsamen
- Sesam (ungeschält)
- Sellerieblätter
- Sonnenblumenkerne
- Spinat (jung)
- Weizen (gekeimt)

Säurebildende Lebensmittel

Säurebildende Lebensmittel sind nicht automatisch ungesund. Man muss sie mit basischen Lebensmitteln kombinieren. Es gibt Lebensmittel, wie Nüsse, die säurebildend wirken können, aber gleichzeitig sehr gesund sind. Diese guten Säurebildner sollten in eine basenüberschüssige Ernährung integriert werden. Lebensmittel, die schlechte Säuren bilden, sollte man generell/tendenziell vermeiden.

Gute säurebildende Lebensmittel

- Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Macadamianüsse, etc.
- Ölsaaten: Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn, etc. – lässt man die Saaten keimen, werden sie – je nach Keimdauer – basisch
- Hülsenfrüchte: Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen, etc.
- Kakaopulver in hoher Qualität, am besten in Rohkostqualität sowie selbstgemachte Schokolade
- Mais (auch Polenta, Maisteigwaren) in kleinen Mengen
- Pseudogetreide: Quinoa, Amaranth, Buchweizen
- Bio-Getreide, z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen – idealerweise als Keimbrot oder in Sprossenform (wenn keine Unverträglichkeiten oder Gesundheitsbeschwerden vorliegen)



- Hirse
- Bulgur und Couscous in kleinen Mengen aus Dinkel
- In kleinen Mengen hochwertige tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft, z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur
- Hochwertiger Bio-Tofu und hochwertige fermentierte Sojaprodukte wie Miso und Tempeh
- Hochwertige pflanzliche Proteinpulver (wenn ein Proteindefizit besteht) wie Hanfprotein oder Reisprotein

Säurebildende Lebensmittel

- Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft
- Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Eier aus konventioneller Landwirtschaft
- Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder aus belasteten Regionen stammend
- Produkte aus Gluten (Seitan), z. B. Würste, Aufschnitt, o. ä.



- Speiseeis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis
- Milch und Milchprodukte: Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; auch alle fettarmen Milchprodukte; Ausnahme Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität), die neutral eingestuft werden
- Stark verarbeitete Sojaprodukte (insbes. das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und in getrockneter Form als Grundlage für Hackfleischersatz, Gulaschersatz o. ä. angeboten wird)
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen: Back- und Teigwaren wie Kuchen, Gebäck, süße Teilchen, Nudeln, Fertigmüslis, Crunchys, etc.
- Produkte, die Zucker enthalten
- Süßungsmittel wie Dicksäfte, aber auch Honig
- Fertigprodukte
- Senf
- Essig
- Ketchup
- Sauerkonserven

Säurebildende Getränke

- Fertiggetränke, Cola, Fruchtsaft aus Konzentrat, Shakes, kohlenstoffhaltige Getränke, Tee (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee; lediglich Kräutertees sind sehr basisch)
- Alkohol- und koffeinhaltige Produkte
- Kaffee, Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee



Wichtiger Hinweis: Die in dieser Broschüre vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch können wir keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art übernehmen, die sich direkt oder indirekt aus der praktischen Umsetzung oder Verwendung der Angaben dieser Broschüre ergeben.

© 2015 Bärbel Drexel GmbH, 86674 Baar (Schwaben)
 Fachberatung von: Jörg Krebber
 2. Auflage

Fotos: Fotolia.de

L67924

Bärbel Drexel GmbH

Aichacher Straße 7 | 86674 Baar (Schwaben)
 Bestell- und Service-Telefon: 01 80 - 500 60 10
 (dtms, 14 ct/Min. a. d. dt. Festnetz, mobil max. 42 ct/Min.)
 Fax: 0 82 76 - 518 500 | www.shop.baerbel-drexel.com

