

## Säure – Basen – Anteile in Lebensmitteln

Folgende Tabelle können Sie nutzen, um herauszufinden, welche Nahrungsmittel wie viele Säuren- und Basenäquivalente enthalten. Wenn sie z.B. bevorzugt basische Nahrungsmittel verzehren, können sie eine Gewebeübersäuerung beseitigen. Die Zahlen sind Anhaltspunkte zur Orientierung bei der Nahrungsauswahl.

Feigen getrocknet	+ 100	Ananas	+ 5	Rahmkäse	- 5
Aprikosen getr.	+ 60	Bananen	+ 5	Parmesankäse	- 5
Spinat	+ 27	Himbeeren	+ 5	Emmentaler	- 6
Mandarinen	+ 20	Pfirsische	+ 5	Zwieback	- 6
Löwenzahn	+ 19	Milch	+ 5	Knäckebrot	- 7
Rosinen	+ 15	Zwetschgen	+ 4	Leber	- 8
weisse Bohnen	+ 12	Zitronensaft	+ 4	Zunge	- 8
Lauch-Blätter	+ 11	Mirabellen	+ 4	Lachs	- 8
Rote Rüben	+ 11	Süsse Kirschen	+ 4	Forelle	- 8
Sellerieknollen	+ 11	Johannisbeeren schw.	+ 4	Heilbutt	- 9
Steckrüben	+ 10	Pfifferlinge	+ 4	Kalbfleisch gekocht	- 9
Süsskartoffeln	+ 10	Wirsing	+ 3	Walnüsse	- 9
Karotten	+ 10	Äpfel	+ 3	Haferflocken	- 10
Möhren	+ 9	Birnen	+ 3	Teigwaren / Nudeln	- 10
Rhabarber	+ 9	Yoghurt	+ 3	Weizenbrot	- 10
Apfelsinen	+ 8	Sauerkirschen	+ 2	Hühnereier	- 11
Korinthen	+ 8	Champignons	+ 2	Eigelb	- 25
Gurken	+ 8	Rotkohl	+ 2	Eiklar	- 8
Kohlrabi	+ 8	Kürbis	+ 2	Hecht	- 12

Kartoffeln	+ 7	Paprika grün	+ 2	Schinken roh	- 12
Kopfsalat	+ 7	Erbsen	+ 1	Graubrot	- 12
Stachelbeeren	+ 7	Spargel	+ 1	Roggenbrot 80%	- 12
Trauben	+ 7	Zwiebeln	+ 1	Schweinefleisch	- 12
Kastanien	+ 7	Johannisbeeren rot	+ 1	Hase	- 15
Pflaumen	+ 6	Sojabohnen	+ 1	Schellfisch	- 16
Datteln	+ 6	Apfelsaft	+ 1	Quark	- 17
Brombeeren	+ 6	Zucker	0	Karpfen	- 17
Aprikosen frisch	+ 6	Honig	0	Paranüsse	- 18
Radieschen	+ 6	Fette	0	Linsen	- 18
Grüne Bohnen	+ 5	Hirse	- 1	Reis	- 18
Blumenkohl	+ 5	Haselnüsse	- 2	Kalbfleisch roh	- 23
Endivien	+ 5	Kabeljau	- 5	Rindfleisch roh	- 38
Rettich	+ 5	Kakao	- 5		
Sauerkraut	+ 5	Cornflakes	- 5		
Tomaten	+ 5				

**Quelle: Natur & Medizin von Dr. O. Roelen**