Lebensmittel
Säure-Basen Tabelle

Basische Lebensmittel sollten 80 % Prozent Ihrer Ernährung ausmachen säurebildende Lebensmittel dagegen nur 20%!

Was bedeutet basisch? Was sauer?

Die Bezeichnung basisch bedeutet nicht, dass das Lebensmittel nun – ähnlich wie Seife – einen basischen pH-Wert innehat. Auch sind säurebildende Lebensmittel – die manchmal als saure Lebensmittel bezeichnet werden – vom Geschmack her nicht etwa sauer wie Zitronensaft (der zu den basischen Lebensmitteln gehört).

Vielmehr geht es darum, wie das Lebensmittel im Körper wirkt und welche Substanzen bei seiner Verstoffwechslung im Körper entstehen. Ist die Wirkung eher ungünstig und entstehen bei der Verstoffwechslung eher Säuren und andere schädliche Substanzen, dann gehört das Lebensmittel zu den säurebildenden Lebensmitteln. Hat das Lebensmittel jedoch eine bevorzugt positive Wirkung auf den Organismus, liefert es ihm basische Mineralstoffe oder aktiviert es die körpereigene Basenbildung, dann ist es ein basisches Lebensmittel.

Basisches Obst

Äpfel
Ananas
Aprikosen
Avocado
Bananen
Birnen
Clementinen
Datteln
Erdbeeren
Feigen
Grapefruits
Heidelbeeren
Himbeeren
Honigmelonen
Johannisbeeren (rot, weiss, schwarz)
Kirschen (sauer, süss)
Kiwis
Limett en
Mandarinen
Mangos
Mirabellen
Nektarinen
Oliven (grün, schwarz)
Orangen
Pampelmusen
Papayas
Pfi rsiche
Pflaumen
Preiselbeeren
Quitten
Reineclauden
Stachelbeeren
Sternfrüchte
Trockenfrüchte
Wassermelonen
Weintrauben (weiss, rot)
Zitronen
Zwetschgen

Alle essbaren Pilze

Austernpilze
Champignon
Morcheln/Mu-Err-Pilze
Pfifferlinge
Shiitake
Steinpilze
Trüffelpilz
...und viele andere

Basische Gemüse und Pilze

Algen (z. B. Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)
Artischocken
Auberginen
Bleichsellerie (Staudensellerie)
Blumenkohl
Bohnen, grün
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Erbsen
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Gurken
Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbisarten
Lauch (Porree)
Mangold
Paprika
Pastinaken
Petersilienwurzel
Radieschen
Rettich (weiss, schwarz)
Romanesco
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Schalotten
Schwarzwurzel
Spargel
Zuckerhut
Süsskartoffeln
Tomate (roh)
Weisskohl

Lebensmittel
Säure-Basen Tabelle

Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

Basische Sprossen und Keime

Bockshornklee-Sprossen
Braunhirse-Sprossen
Brokkoli-Sprossen
Dinkelkeimlinge
Gerstenkeimlinge
Hirse-Sprossen
Leinsamen-Sprossen
Linsen-Sprossen
Mungobohnen-Sprossen
Radieschen-Sprossen
Rettich-Sprossen
Roggenkeimlinge
Rotkohl-Sprossen
Rucola-Sprossen
Senf-Sprossen
Sonnenblumenkern-Sprossen
Weizenkeimlinge
...und viele andere

Basische Kräuter und Salate

Basilikum
Bohnenkraut
Borretsch
Brennnessel
Brunnenkresse
Chinakohl
Chicorée
Chilischoten
Dill
Eisbergsalat
Endivien
Feldsalat
Fenchelsamen
Friseesalat
Gartenkresse
Ingwer
Kapern
Kardamom
Koriander
Kopfsalat
Kresse
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkuma (Gelbwurz)
Lattich
Liebstöckel
Löwenzahn
Lollo-Salate Majoran
Meerrettich
Melisse
Muskatnuss
Nelken
Oregano
Petersilie
Pfeffer (alle Arten)
Pfefferminze
Piment
Rosmarin
Rucola (Rauke)
Safran
Salbei
Sauerampfer
Schnittlauch
Schwarzkümmel
Sellerieblätter
Thymian
Vanille
Wildpflanzen/Wildkräuter
Ysop
Zimt
Zitronenmelisse
Zuckerhut
...und viele andere

Basische Nudeln

Basische Konjac-Nudeln

Basisches Eiweiss

Lupinenmehl

Basische Nüsse und Samen

Erdmandeln
Mandeln
Mandelmus
Maroni (Esskastanien)

Basische Süssungsmittel

Xylit und Erythrit
(aber nur in den individuell verträglichen Mengen)
Stevia (das grüne Pulver)
Selbst gemachter Dicksaft (aus Trocken-Früchten und Wasser beides einfach im Mixer gemixt, also nicht gekocht)

Basische Getränke

Früchtesmoothies (selbst gemacht)
Grüne Smoothies
Kräutertees
Proteinshake mit Lupinenprotein
Wasser
Wasser mit 1 TL Apfelessig
Zitronenwasser (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone)

Gute Säurebildner Getränke

Grüntee (richtig zubereitet – bei niedrigen Temperaturen und kurzer Ziehdauer) und Matcha
Lupinenkaffee
Hochwertige pflanzliche Drinks (Reisdrink, Haferdrink, Sojadrink – jeweils ohne Süssungsmittel, Aromen, Verdickungsmittel etc.)

Lebensmittel
Säure-Basen Tabelle

Gute Säurebildner Lebensmittel

Bio-Getreide (z. B. Dinkel, oder Gerste in kleinen Mengen
Getreideprodukte wie Bulgur, Couscous aber aus Dinkel, nicht aus Weizen
Hafer und Haferflocken (in BIO-Qualität)
Hirse und Vollkornreis
Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen etc.)
Kakaopulver in hoher Qualität
Mais (z. B. Polenta, Mais-Pasta)
Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse
Kokosnuss reif (auch Kokosflocken)
Ölsaaten (z. B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn, Chiasamen etc.; lässt man die Saaten keimen, werden sie je nach Keimdauer – basisch)
Pflanzliche Proteinpulver (wenn ein Proteindefizit besteht) wie z. B. Hanfprotein, Reisprotein und Erbsenprotein
Pseudogetreide (z. B. Quinoa, Amaranth, Buchweizen)
Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in überschaubaren Mengen (z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur)
Tofu (nur Bio) und hochwertige fermentierte Bio-Sojaprodukte wie Miso und Tempeh

---

Schlechte Säurebildner Lebensmittel (tierisch)

Eier aus konventioneller Landwirtschaft
Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder aus belasteten Regionen stammend
Fleisch aus konv. Landwirtschaft
Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
Milchprodukte (Quark, Joghurt, Kefir, Molke und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege)
Ausnahmen:
Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität),
die neutral eingestuft werden

Schlechte Säurebildner Lebensmittel (pflanzlich)

Essig (Weinessig, Balsamico – Ausnahme: naturtrüber Apfelessig)
Fertigprodukte aller Art
Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Brot, Brötchen, Laugengebäck, Kuchen, Gebäck, süsse Teilchen, Nudeln etc., manche Frühstücks-cerealien wie Cornflakes, Fertigmüslis)
Gluten haltige Produkte
Ketchup
Sauerkonserven
Senf (Ausnahme: hochwertiger Bio-Senf)
Sojaprodukte
Speiseeis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis, Ausnahme: Basisches Eis)
Süssungsmittel wie Dicksäfte, aber auch Honig in grossen Mengen Zucker, Kokosblütenzucker gilt als guter Säurebildner, in kleinen Mengen verzehrt

Schlechte Säurebildner – Getränke

Alkohol- und koffeinhaltige Getränke
Fertiggetränke wie Softdrinks (z. B. Limonade, Cola etc., Fruchtsaft aus Konzentrat, Isodrinks, Proteindrinks, gezuckerte Milchshakes,
Kaffee, auch Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee
Milch (gilt nicht für alle Menschen, manche Menschen können z. B. Ziegenmilch oder auch rohe Kuhmilch gut vertragen und daher auch gut verstoffwechseln)
Mineralwasser und generell kohlensäurehaltige Getränke
Tee (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee etc., lediglich Kräutertees sind basisch, ja sogar hochbasisch)