

Mit welchen Lebensmitteln beeinflussen wir den Säure-Basen-Haushalt?

Übersäuerung kann ganz erheblich an unseren Zivilisationskrankheiten beteiligt sein.

Säuren und Basen erledigen in unserem Körper wichtige Aufgaben. Säuren sind chemische Verbindungen, die das positiv geladene Wasserstoffion (H^+) enthalten, während Basen (auch Alkali oder Laugen genannt) durch negativ geladene Sauerstoff-Wasserstoff-Verbindungen (OH^-) gekennzeichnet sind. Treffen beide zusammen, bilden sie das neutrale Wassermolekül H_2O . Der pH-Wert (lat. potentia hydrogenii: Konzentration des Wasserstoffs) ist das Maß für die Konzentration an Wasserstoffionen in einer Substanz. Es gibt eine Messskala von 1 bis 14, wobei pH1 der stärkste Säuregrad, pH 7 neutral und pH14 die stärkste Base ist. Jede weitere Zahl bedeutet die zehnfache Konzentration der vorhergehenden, z.B. ist pH 9 zehnmal so stark als Base wie pH8, oder pH4 ist eine zehnmal stärkere Säure als pH5.

Welche Lebensmittel produzieren Säuren? Welche Lebensmittel wirken auf den Körper basisch und welche sind für den Säure-Basen-Haushalt als neutral anzusehen? Auf dieser Seite geben wir Ihnen eine Richtschnur.

Starke Säureproduzenten

Basische Lebensmittel als Grundlage für eine gesunde Ernährung

- Arzneimittel (individuell überprüfen)
- Cola (Phosphorsäure)
- Eier
- Erdnüsse
- Fisch
- Fleisch, alle Sorten
- Fleischbrühe
- Graupen
- Hartkäse
- Kaffee
- Kakao
- Limonade
- Mineralwasser (Kohlensäure)
- Nudeln, weiß
- Rauchen (Nikotin, Teer)
- Reis, geschält
- Roggenmehl, Auszug
- Schmerzmittel (Acetylsalizylsäure)
- Schnaps
- Schokolade, Süßigkeiten
- Schwarzbrot
- Stress, Angst, Ärger (Salzsäure)
- Überanstrengung (Milchsäure)
- Umweltgifte (individuell überprüfen)

- Weißmehlprodukte
- Zahngifte (Amalgam etc.)
- Zucker

Schwache Säureproduzenten

- Artischocken
- Bier
- Buchweizen
- Butter
- Grünkern
- H-Milch
- Käse
- Knäckebrot
- Mandeln
- Margarine
- Milch, pasteurisiert
- Nudeln, Vollkorn
- Öle, raffiniert
- Pilze
- Quark
- Reis, ungeschält
- Rosenkohl
- Sahne

Starke Basenproduzenten

- Apfelsinen
- Bananen, reif
- Brechbohnen, grün
- Endiviensalat, Freiland
- Feigen
- Gurken, Freiland
- Hagebutten
- Karotten
- Kartoffeln
- Kohl
- Kopfsalat, Freiland
- Kräuter
- Kresse
- Löwenzahn
- Mandarine
- Porreeblätter
- Rettich
- Rosinen
- Salat, Freiland
- Sauerampfer
- Schnittbohnen
- Schnittlauch
- Sellerie
- Sojaprodukte
- Spinat
- Tomaten
- Trockenobst
- Zitrone

Schwache Basenproduzenten

- Buttermilch
- Dinkelkeime
- Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Obst
- Rohmilch
- Sauerkraut
- Schafmilch
- Tee, schwarzer
- Schwarztee
- Wein, trocken
- Ziegenmilch

Säuren-Basen-Neutral

- Haselnüsse
- Leitungswasser
- Öle, kalt gepresst