

Basische Lebensmittel sind vorwiegend Gemüse und Gräser, vor allem rohe Gemüse wie frische Gurken, und Sprossen. Ebenfalls basische Wirkung haben Früchte wie Limetten, Tomaten und Avokados, als auch Tofu, frische Soyabohnen, Mandeln, Olivenöl und allerlei Samen und Körner.

Säurebildende Lebensmittel sind alle Art von Fleischsorten, Geflügelprodukte, Fische und Meerefrüchte. Fisch, welcher den geringsten Säuregehalt aufweist, ist der Süßwasserfisch, den Sie in geringen Mengen essen können.

Eine säurebildende Wirkung haben ebenfalls Eier, Milchprodukte, Hefeprodukte, die meisten Nussorten, Süßigkeiten, und Getränke wie Alkohol, Limonaden, Kaffee und schwarzer Tee.

Folgende Tabelle verschafft einen Überblick, welche Lebensmittel eine basische (+) bzw. säurebildende (-) Wirkung auf Ihren pH-Wert haben.

Jedem Nahrungsmittel kann eine Zahl zugeordnet werden, welche das ungefähre relative Potential an Alkalität / Basizität (+) bzw. Säuregehalt (-) pro 30g widerspiegelt. Je höher die Zahl, desto basischer ist das Nahrungsmittel.

(Quelle: "Back To The House Of Health" von Shelley Redford Young, übersetzt aus dem Englischen)

Tabelle basischer und säurebildender Lebensmittel:

Lebensmittel, die Sie ohne Bedenken essen können	Lebensmittel, die Sie nur spärlich essen sollten	Lebensmittel, auf die Sie verzichten sollten
<p>Gemüse Rosenkohl +0.5 Erbsen, reif +0.5 Spargel +1.3 Schwarzwurzwurz +1.5 Weisskraut, Märzernte +2.0 Kopfsalat +2.2 Zwiebel +3.0 Blumenkohl +3.1 Weisskohl +3.3 Weisskraut, Dezemberernte +4.0 Wirsingkohl +4.5 Feldsalat +4.8 Erbsen, frisch +5.1 Zucchini +5.7 Rotkohl +6.3 Rhabarber Stängel +6.3 Lauch (Zwiebeln) +7.2 Wasserkresse +7.7 Spinat, Märzernte +8.0 Schnittlauch +8.3 Französische grüne Bohnen +11.2 Sauerampfer +11.5 Spinat (ausser Märzernte) +13.1 Knoblauch +13.2 Sellerie +13.3 Kohlsalat, frisch +14.1 Endivie, frisch +14.5</p>	<p>Fisch Süßwasserfisch -11.8</p> <p>Früchte (nach Saison, nur zur Reinigung oder in geringen Mengen) Hagebutte -15.5 Ananas -12.6 Mandarine -11.5 Banane, reif -10.1 Birne -9.9 Pfirsich -9.7 Aprikose -9.5 Papaya -9.4 Orange -9.2 Mango -8.7 Tangerine -8.5 Johannisbeere -8.2 Gooseberry, reif -7.7 Trauben, reif -7.6 Kranbeere -7.0 Schwarze Johannisbeere -6.1 Erdbeere -5.4 Heidelbeere -5.3 Himbeere -5.1 Pflaume -4.9 Italienische Pflaume -4.9 Dattel -4.7 Kirsche, süß -3.6 Honigmelone -2.5</p>	<p>Fleisch, Geflügel und Fisch Schwein -38.0 Kalb -35.0 Rind -34.5 Meeresfisch -20.0 Hühnchen (bis -22) -18.0 Eier (bis -22) Austern -5.0 Leber -3.0 Organfleisch -3.0</p> <p>Milch und Milchprodukte Hartkäse -18.1 Quark -17.3 Sahne -3.9 Homogenisierte Milch -1.0</p> <p>Brot, Gebäck (gelagertes Getreide) Weissbrot -10.0 Helles Gebäck -6.5 Schrotbrot -6.5 Vollkornbrot -4.5 Roggenbrot -2.5</p> <p>Nüsse Pistazien -16.6 Erdnüsse -12.8 Cashewnüsse -9.3</p>

<p>Cayenne Pfeffer +18.8 Straw Grass +21.4 Shave Grass +21.7 Dog Grass +22.6 Löwenzahn +22.7 Kamutgras +27.6 Gerstengras +28.1 Sojasprossen +29.5 Gekeimte Rettichsamens +28.4 Gekeimte Chiasamen +28.5 Alfalfagrass +29.3 Gurke, frisch +31.5 Weizengras +33.8</p> <p>Wurzelgemüse Kartoffeln +2.0 Weisser Rettich (Frühling) +3.1 Steckrübe +3.1 Kohlrabi +5.1 Meerrettich +6.8 Weissrübe +8.0 Karrote +9.5 Rübe +11.3 Roter Rettich +16.7 Summer Black Radish +39.4</p> <p>Früchte Limette +8.2 Frische Zitrone +9.9 Tomate +13.6 Avocado (Protein) +15.6</p> <p>Nicht-gelagerte organische Getreide und Hülsenfrüchte Buchweizen-Schrot +0.5 Dinkel +0.5 Hirse +0.5 Linsen +0.6 Sojamehl +2.5 Tofu +3.2 Limabohnen +12.0 Soyabohnen, frisch +12.0 Weisse Bohnen +12.1 Granuliertes Soya +12.8 Sojanüsse +26.5 Soja-Lecithin (pur) +38.0 Kichererbsen</p> <p>Nüsse Paranuss +0.5 Mandeln +3.6</p> <p>Samen und Kerne Sesamkerne +0.5 Kreuzkümmelsamen +1.1 Fenchelsamen +1.3 Leinsamen +1.3 Kümmelkörner +2.3 Sonnenblumenkerne +5.4 Kürbiskerne +5.6</p>	<p>Feigensaft-Pulver -2.4 Grapefruit -1.7 Wassermelone -1.0 Kokosnuss, frisch +0.5 Kirsche, sauer +3.5 Banane, unreif +4.8</p> <p>Nicht-gelagerte Getreide Brauner Reis -12.5 Weizen -10.1</p> <p>Nüsse Walnüsse -8.0 Macadamianuss -3.2 Haselnuss -2.0</p> <p>Fette Sonnenblumenöl -6.7 Kokosnussmilch -1.5</p>	<p>Fette Margarine -7.5 Maisöl -6.5 Butter -3.9</p> <p>Süßigkeiten Künstliche Süsstoffe -26.5 Schokolade -24.6 Weisser Zucker -17.6 Rübenzucker -15.1 Melasse -14.6 Zuckerrohr-Saft -18.0 Gerstenmalz-Sirup -9.3 Fruktose -9.5 Milchzucker -9.4 Brauner Reis-Syrup -8.7 Honig -7.6</p> <p>Würzmittel Ketchup -12.4 Mayonnaise -12.5 Senf -19.2 Sojasosse -36.2 Essig -39.4</p> <p>Getränke Hochprozentiger Alkohol -38.7 Wein -16.4 Bier -26.8 Kaffee -25.1 Fruchtsaft, abgepackt, natur -8.7 Fruchtsaft, gesüsstr -33.6 Tee (schwarz) -27.1</p> <p>Sonstiges Dosennahrung Verarbeitete Lebensmittel Mikrowellen-Gerichte</p>
---	---	---

Weizenkern +11.4		
Fette (frische, kalt gepresste Öle)		
Olivenöl +1.0		
Borretschöl +3.2		
Leinsamenöl +3.5		
Rapontikawurzel-Öl +4.1		