

Nahrungsmitteltabelle

Geschätzte Säurebelastung* von 114 häufig verzehrten Nahrungsmitteln und Getränken (bezogen auf 100 g). Modifiziert nach Remer und Manz, Journal of the american dietetic association 1995; 95:791–797.

BASISCH					SAUER							
-20	-15	-10	-5			5	10	15	20	25	30	
GETREIDEPRODUKTE												
					<ul style="list-style-type: none"> • Roggenmischbrot • Roggenbrot • Weizenmischbrot • Weizenbrot • Weißbrot <ul style="list-style-type: none"> • Cornflakes • Roggenknäckebrötchen <ul style="list-style-type: none"> • Eiernudeln • Haferflocken • Reis, ungeschält • Reis, geschält • Parboiled-Reis <ul style="list-style-type: none"> • Roggenvollkornmehl • Spaghetti • Vollkornspaghetti • Weizenmehl • Weizenvollkornmehl 							

* PRAL = potential renal acid load = potentielle, die Nieren betreffende Säurelast, bezogen auf 100 g des Nahrungsmittels, angegeben in mEq = physikalisch-chemische Stoffmengeneinheit.

BASISCH					SAUER							
-20	-15	-10	-5			5	10	15	20	25	30	

OBST, NÜSSE UND FRUCHTSÄFTE

				<ul style="list-style-type: none"> • Apfelsaft, ungesüßt • Äpfel, 15 Sorten, mit Schale, Ø • Aprikosen • Bananen • Schwarze Johannisbeeren • Kirschen <ul style="list-style-type: none"> • Grapefruitsaft, ungesüßt • Haselnüsse • Kiwi <ul style="list-style-type: none"> • Zitronensaft • Orangensaft, ungesüßt • Orangen • Pfirsiche <ul style="list-style-type: none"> • Erdnüsse, unbehandelt • Birnen, 3 Sorten, mit Schale, Ø • Ananas • Erdbeeren <ul style="list-style-type: none"> • Walnüsse • Wassermelonen 							
• Rosinen											

GETRÄNKE

				<ul style="list-style-type: none"> • Bier, Pilsener <ul style="list-style-type: none"> • Coca-Cola • Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%) • Kaffee, Aufguss, 5 Minuten • Mineralwasser (Apollinaris) <ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser (Volvic) • Rotwein <ul style="list-style-type: none"> • Tee, Indisch, Aufguss • Weißwein, trocken 							
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

BASISCH					SAUER							
-20	-15	-10	-5			5	10	15	20	25	30	

FETTE UND ÖLE

					<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Margarine • Olivenöl • Sonnenblumenöl 						
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

FISCH

					<ul style="list-style-type: none"> • Kabeljaufilet • Schellfisch • Hering <ul style="list-style-type: none"> • Forelle, braun, gedämpft 						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

FLEISCH UND WURSTWAREN

					<ul style="list-style-type: none"> • Rindfleisch, mager • Hühnerfleisch <ul style="list-style-type: none"> • Corned Beef, in Dosen • Frankfurter <ul style="list-style-type: none"> • Leberwurst • Frühstücksfleisch, in Dosen • Schweinefleisch, mager • Rumpsteak, mager und fett <ul style="list-style-type: none"> • Salami • Truthahnfleisch • Kalbfleisch 						
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

BASISCH					SAUER							
-20	-15	-10	-5		5	10	15	20	25	30		

MILCH, MILCHPRODUKTE UND EIER

					• Buttermilch		• Camembert		• Cheddar, red. Fettgehalt	
							• Gouda			
					• Hüttenkäse, Vollfettstufe					
					• Sahne, frisch, sauer					
					• Hühnerei					
					• Eiweiß				• Eigelb	
						• Quark				
					• Weichkäse, Vollfettstufe					
							• Hartkäse, Ø von 4 Sorten			
					• Milcheis, Vanille					
					• Kondensmilch					
					• Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert					
									• Parmesan	
							• Schmelzkäse, natur			
					• Fruchtjoghurt aus Vollmilch					
					• Naturjoghurt aus Vollmilch					

ZUCKER, EINGEMACHTES UND SÜSSES

					• Milkschokolade					
					• Honig					
					• Sandkuchen					
					• Marmelade					
					• Zucker, weiß					