



Saure und basische Lebensmittel - Die Tabelle

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 23 Oktober 2020

Eine gesunde basenüberschüssige Ernährung sollte zu 70 bis 80 Prozent aus basischen Lebensmitteln und zu 20 bis 30 Prozent aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen. Da es gute und schlechte säurebildende Lebensmittel gibt, ist es erforderlich, den Unterschied zu kennen.

Die Tabelle - Basische und saure Lebensmittel

Unsere Säure-Basen-Tabelle führt nahezu alle basischen und alle säurebildenden Lebensmittel auf, die in der heutigen Ernährung genutzt werden. Wenn Sie sich also nach den Richtlinien der basenüberschüssigen Ernährung ernähren möchten, dann hilft Ihnen

- [diese Säure-Basen-Tabelle](#)

bei der Auswahl der richtigen und gesunden Lebensmittel weiter.

Basische Ernährung oder basenüberschüssige Ernährung?

Vielleicht wundern Sie sich, warum wir immerfort von einer basenüberschüssigen und nicht von einer basischen Ernährung sprechen. Das liegt ganz einfach daran, dass wir eine basische Ernährung nicht als Dauerernährung empfehlen:

- Die rein basische Ernährung ist wunderbar für eine Entschlackungskur geeignet, für das [Basenfasten](#) oder auch begleitend zu einer [Darmreinigung](#), [Entgiftungskur](#) oder [Entsäuerung](#). Die basische Ernährung ist also eher etwas für kurzfristige Aktionen, z. B. für die Dauer von vier bis zwölf Wochen. Als dauerhafte optimale Ernährung halten wir jedoch die basenüberschüssige Ernährung für deutlich sinnvoller, praktikabler und langfristig auch gesünder.
- Die basenüberschüssige Ernährung besteht nicht nur aus basischen Lebensmitteln, sondern auch aus säurebildenden Lebensmitteln. Denn nicht alle säurebildenden Lebensmittel sind schlecht und ungesund. Natürlich gehören die schlechten und ungesunden Säurebildner nicht zu einer basenüberschüssigen Ernährung. Die guten Säurebildner sollten jedoch regelmässig die Mahlzeiten bereichern und ergänzen.

Folglich ist es nicht nur wichtig, die basischen von den säurebildenden Lebensmitteln unterscheiden zu können, sondern auch die guten säurebildenden und die schlechten säurebildenden Lebensmittel auseinander halten zu können. Unsere Tabelle wird Ihnen dabei helfen!

Was bedeutet basisch? Was bedeutet sauer?

Denken Sie überdies immer daran, dass die Bezeichnung basisch nicht bedeutet, 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.

Was sind basische Lebensmittel?

Wenn ganz offiziell das Basenpotential eines Lebensmittels untersucht wird, dann verbrennt man dieses und untersucht jetzt, wie basisch oder sauer die übrig gebliebene Asche ist. Der Verbrennungsprozess soll hier ein wenig die Verdauung im Körper imitieren.

Zusätzlich schaut man, wie hoch der Gehalt an säurebildenden Aminosäuren im jeweiligen Lebensmittel ist.

Diese zwei Aspekte genügen – aus wissenschaftlicher Sicht – vollkommen, um das Basenpotential eines Lebensmittels festzulegen und um sämtliche Lebensmittel daraufhin in sauer und basisch einzuteilen.

Wir sind da anderer Meinung.

Basische Lebensmittel wirken auf mindestens acht Ebenen basisch:

Lebensmittel, die basisch und gleichzeitig gesund sind, sollten – unserer Ansicht nach – auf mindestens acht Ebenen basisch wirken, nicht nur auf zwei Ebenen.

1. Basische Lebensmittel sind reich an basischen Mineralstoffen

Basische Lebensmittel verfügen über einen hohen Gehalt an basisch wirkenden Mineralien und Spurenelementen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen).

2. Basische Lebensmittel sind arm an säurebildenden Aminosäuren (Methionin und Cystein)

Bei einem Überschuss dieser sauren Aminosäuren – z. B. wenn man zu viel Fleisch, Fisch, Eier, aber auch zu viele Paranüsse, zu viel Sesam oder zu viel Soja isst – werden sie abgebaut und es entsteht Schwefelsäure.

3. Basische Lebensmittel regen die körpereigene Basenbildung an

Basische Lebensmittel liefern Stoffe (z. B. Bitterstoffe), die im Organismus die körpereigene Bildung von Basen anregen.

4. Basische Lebensmittel verschlacken nicht

Basische Lebensmittel hinterlassen bei ihrer Verstoffwechslung keine sauren Stoffwechselrückstände (Schlacken).

5. Basische Lebensmittel enthalten ferner bestimmte Stoffe...

(z. B. Antioxidantien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Chlorophyll etc.), die den Körper vitalisieren, die seine Entgiftungsorgane stärken, seine Ausleitungsorgane entlasten und die das Immunsystem unterstützen. Auf diese Weise versetzen basische Lebensmittel den Körper in die Lage, eigenständig überschüssige Säuren, Gifte und Schlacken besser neutralisieren und ausleiten zu können. Das wiederum verhindert eine [Übersäuerung](#) bzw. mindert eine vorhandene Übersäuerung.

6. Basische Lebensmittel verfügen über einen hohen Wassergehalt

so dass der Körper immer über ausreichend Flüssigkeit verfügt (auch wenn vielleicht einmal zu wenig getrunken wird), um Säuren oder andere Schlacken rasch über die Nieren ausscheiden zu können.

7. Basische Lebensmittel wirken entzündungshemmend

...und zwar aufgrund ihrer hohen Vitalstoff- und Antioxidantiengehalte sowie der richtigen Fettsäuren. Chronisch latente Entzündungsprozesse stehen oft am Anfang von vielen chronischen Zivilisationserkrankungen (von Rheuma und Arteriosklerose über Diabetes bis hin zu Autoimmunerkrankungen) und verlaufen zunächst völlig unbemerkt. Entzündungsprozesse jedoch führen zu einer endogenen (im Körper stattfindenden) Säurebildung und verstärken somit eine Übersäuerung. Basische Lebensmittel lindern bzw. verhindern eine Übersäuerung also zusätzlich auch über die Hemmung riskanter Entzündungsprozesse.

8. Basische Lebensmittel fördern die Darmgesundheit und stabilisieren die gesunde Darmflora

Je gesünder der Darm ist, umso besser und schneller können anfallende Säuren ausgeschieden werden, umso vollständiger verläuft die Verdauung und umso weniger Schlacken fallen überhaupt erst an.

Zu den basischen Lebensmittel gehören Früchte, Gemüse, Pilze, Kräuter und Sprossen. Eine kleine Übersicht soll Ihnen helfen, welche Lebensmittel basisch sind:

Obst	Gemüse	Pilze	Kräuter	Nudeln	Süßungsmittel
Äpfel	Algen	Champignons	Basilikum	Konjak-Nudeln	Xylit
Erdbeeren	Blumenkohl	Pfifferlinge	Ingwer		Stevia
Kiwis	Erbsen, frisch	Shiitake	Kresse		Selbstgemachter Dicksaft
Zitronen	Grünkohl	Steinpilze	Petersilie		
Quitten	Knoblauch	Trüffelpilz	Rosmarin		

Was sind saure Lebensmittel?

Saure bzw. säurebildende Lebensmittel hingegen erfüllen die oben genannten Punkte nicht oder nur zu einem geringen Anteil. Stattdessen wirken sie auf acht Ebenen säurebildend.

1. Saure Lebensmittel sind reich an sauer wirkenden Mineralien

Säurebildende Lebensmittel enthalten reichlich sauer wirkende Mineralien und Spurenelemente (z. B. Phosphor, Jod, Chlor, Fluoride).

2. Saure Lebensmittel sind reich an säurebildenden Aminosäuren (Methionin und Cystein)

so dass deren übermässiger Verzehr zur Bildung von Schwefelsäure führt (siehe auch unter 2. bei den basischen Lebensmitteln).

3. Saure Lebensmittel können die körpereigene Basenbildung nicht anregen

Säurebildende Lebensmittel sind äusserst arm an jenen Stoffen (z. B. Bitterstoffen), die im Organismus die körpereigene Bildung von Basen anregen würden und die zu einer Entsäuerung beitragen könnten. Stattdessen sorgen die säurebildenden Lebensmittel für eine Zunahme der Säuren im Körper.

4. Saure Lebensmittel führen zur Schlackenbildung

Säurebildende Lebensmittel enthalten derart zahlreiche schädliche und säurebildende Zutaten, dass bei ihrer Verstoffwechslung enorme Mengen an sauren Stoffwechselrückständen (Schlacken) entstehen. Säurebildende Zutaten sind beispielsweise Alkohol, Koffein, Zucker oder auch synthetische Lebensmittelzusatzstoffe (Konservierungsmittel, Farbstoffe u. a.).

5. Saure Lebensmittel verhindern körpereigene Entsäuerungsprozesse

Säurebildende Lebensmittel enthalten keine oder deutlich weniger Stoffe (z. B. Antioxidantien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Chlorophyll etc.), die den Körper zur eigenständigen Entsäuerung motivieren würden.

6. Saure Lebensmittel verfügen oft über einen sehr niedrigen Wassergehalt

so dass der Körper - vor allem wenn gleichzeitig auch zu wenig Wasser getrunken wird - kaum über genügend Kapazitäten verfügt, um Säuren oder andere Schlacken rasch über die Nieren ausscheiden zu können. Ein Teil der Schlacken verbleibt daher im Körper und trägt zur wachsenden Übersäuerung bei.

7. Saure Lebensmittel fördern im Körper die Entstehung von Entzündungen

z. B. aufgrund ihres hohen Gehalts an entzündungsfördernden Fettsäuren, aber auch, weil sie arm an entzündungshemmenden Stoffen sind. Dort jedoch, wo Entzündungen sind, entstehen verstärkt Säuren.

8. Saure Lebensmittel verschlechtern die Darmgesundheit und schädigen die Darmflora

Wenn Lebensmittel negativ auf den Darm einwirken, dann können anfallende Säuren umso langsamer ausgeschieden werden und umso mehr Schlacken fallen folglich an. Zusätzlich produzieren jene Bakterien, die bei einer [geschädigten Darmflora](#) überwiegen, Toxine, die noch zusätzlich zur Übersäuerung und Verschlackung beitragen.

Zu den zu meidenden sauren bzw. säurebildenden Lebensmittel zählen Fleisch, Wurst, Käse, herkömmliche Süßigkeiten, Kuchen, Pasta und Backwaren aus Auszugsmehlen, Softdrinks, alkoholische Getränke und auch zahlreiche stark verarbeitete Fertigprodukte.

Wie erkenne ich die guten/schlechten Säurebildner?

Neben den schlechten säurebildenden Nahrungsmitteln, die es zu meiden gilt, gibt es in unserer Säure-Basen-Tabelle noch eine weitere Rubrik. Es ist jene mit den empfehlenswerten säurebildenden Lebensmitteln.

Wirkt ein Lebensmittel nur auf einer oder zwei Ebenen säurebildend und erfüllt es darüber hinaus womöglich noch ökologische Kriterien, dann wird daraus ein guter Säurebildner.

Zu den guten Säurebildnern gehören z. B. Nüsse und Hülsenfrüchte. Sie haben zwar einen geringen Wassergehalt, einen hohen Phosphorgehalt und liefern reichlich säurebildende Aminosäuren, sind aber dennoch sehr gesunde Lebensmittel, da sie reich an Proteinen und vielen essentiellen Vitalstoffen sind.

Gute Säurebildner	Schlechte Säurebildner
Bio-Getreide	Eier aus konventioneller Landwirtschaft

Hafer und Haferflocken	Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur
Hülsenfrüchte	Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft
Nüsse	Milchprodukte
Pseudogetreide	Alkohol- und koffeinhaltige Getränke
Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft	Fertiggetränke wie Softdrinks
Hochwertige pflanzliche Drinks	Zucker

Hier finden Sie unsere vollständige [Säure-Basen-Tabelle](#) als PDF.

Wie beeinflussen Unverträglichkeiten das Basenpotential eines Lebensmittels?

Wichtig ist überdies, dass selbst das beste basische Lebensmittel bei jenen Menschen säurebildend wirkt, der auf dieses Lebensmittel mit einer Unverträglichkeit reagiert. Es hängt also auch vom einzelnen Menschen ab, ob ein Lebensmittel nun basisch oder sauer verstoffwechselt wird.

Wer also beispielsweise an einer [Fructoseintoleranz](#) leidet, wird die besten basischen Früchte sicher nicht basisch, sondern enorm säurebildend verstoffwechseln. Bei Unverträglichkeiten sollte man sich daher weniger an bestimmten Tabellen orientieren, sondern in Ruhe selbst austesten, was einem bekommt und aus jenen Lebensmitteln den Speiseplan zusammenstellen, die vertragen werden.

Was sind neutrale Lebensmittel?

Hochwertige Fette und Öle gelten als neutrale Lebensmittel, wie z. B. das Kokosöl, das Leinöl, Kürbiskernöl, Hanföl, Olivenöl, Butter etc.

Warum gibt es so viele unterschiedliche Säure-Basen-Tabellen?

Sucht man im Netz oder in der Literatur Säure-Basen-Tabellen stellt man rasch fest, dass diese sich immer wieder unterscheiden. Welcher Tabelle soll man Glauben schenken?

Wir - das Zentrum der Gesundheit - empfehlen eine basische Ernährung, die nicht nur basisch, sondern auch gesund ist. Wenn Sie sich so manche nach wissenschaftlichen analytischen Methoden erstellte Säure-Basen-Tabelle ansehen (z. B. jene, die sich am PRAL-Wert orientieren), werden Sie feststellen, dass dort bei den basischen Lebensmitteln Dinge auftauchen, die ganz und gar nicht in eine gesunde basenüberschüssige Ernährung passen (u. a. Wein, Nuss-Nugat-Brottaufstrich, Marmelade, Bier und Eis).

Lebensmittel dieser Art finden sich nur deshalb in herkömmlichen Säure-Basen-Tabellen, weil man für die Erstellung derselben lediglich die zwei oben genannten Kriterien zur Anwendung bringt oder aber die Säureausscheidung über den Urin misst. Es interessiert also tatsächlich nur das Basen- bzw. Säurepotential eines Lebensmittels, aber nicht ob dieses Lebensmittel auch gesund ist.

Man kann sich also wunderbar basisch und gleichzeitig sehr ungesund ernähren - und genau das möchten wir verhindern!

Wo gibt es Ernährungspläne zur basischen und basenüberschüssigen Ernährung?

Wenn Sie Tipps zur Ernährungsumstellung auf eine basenüberschüssige Ernährung benötigen, dann finden Sie diese in unserem Hauptartikel zur [basischen Ernährung](#).

*** Wie Sie basische Lebensmittel richtig in der Küche einsetzen erfahren Sie in unserem Kochbuch: [Basenüberschüssig kochen](#)**

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Zentrum der Gesundheit

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker