

Basenbildende Lebensmittel

Basenbildendes Obst:

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



Basenbildende Gemüse und Pilze:

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina), Auberginen, Austernpilze
Bleichsellerie (Staudensellerie), Blumenkohl, Bohnen (grün), Boviste, Brokkoli
Champignons, Chicoree, Chinakohl
Datteln (frisch, ungesüsst)
Egerling, Erbsen (frisch)
Fenchel, Frühlingszwiebeln
Grünkohl, Gurken
Karotten, Kartoffeln (auch Pommes), Kochbananen (auch Mehl davon), Kohlrabi, Kürbisarten
Lauch (Porree)
Mangold, Morchel, Mu-Err-Pilze
Navetten (weisse Rübchen)
Okraschoten
Paprika, Pastinaken, Petersilienwurzel, Pfifferlinge
Radieschen, Rettich (weiss, schwarz), Romanesco (Blumenkohllart), Rote Beete, Rotkohl
Schalotten, Schwarzwurzel, Sellerie (Stauden- und Knollensellerie), Shiitake, Spargel, Spitzkohl (Zuckerhut), Steckrüben, Steinpilze, Süsskartoffeln, Tomaten (roh), Trüffelpilz
Weisskohl, Wirsing
Yucca (Cassava)
Zucchini, Zuckermais (frisch), Zwiebeln

Basenbildende Kräuter und Salate:

Basilikum, Bataviasalat, Bohnenkraut, Borretsch, Brennessel, Brunnenkresse
 Chicoree, Chilischoten, Chinakohl
 Dill
 Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien
 Feldsalat, Fenchelsamen, Friséesalat
 Gartenkresse
 Ingwer
 Kapern, Kardamom, Kerbel, Kopfsalat, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma (Gelbwurz)
 Lattich, Liebstöckel, Lollo-Bionda-Salat, Lollo-Rosso-Salat, Löwenzahn
 Majoran, Meerrettich, Melde (spanischer Salat), Melisse, Muskatnuss
 Nelken
 Oregano
 Petersilie, Pfeffer (weiss, rot, schwarz, grün), Pfefferminze, Piment (Nelkenpfeffer), Portulak (Postelein)
 Radicchio, Romanasalat, Rosmarin, Rucola (Rauke)
 Safran, Salbei, Sauerampfer, Sauerkraut (roh), Schnittlauch, Schwarzkümmel, Sellerieblätter, Spinat (jung)
 Thymian
 Vanille
 Ysop
 Zimt, Zitronenmelisse, Zucchini Blüten

Basenbildende Sprossen und Keime:

Alfalfa (gekeimt), Amaranth (gekeimt)
 Buchweizen (gekeimt)
 Dinkel (gekeimt)
 Fenchelsamen (gekeimt)
 Kichererbsen (gekeimt), Koriandersamen (gekeimt), Kresse (gekeimt)
 Leinsamen (gekeimt), Linsen (gekeimt)
 Mungobohnen (gekeimt)
 Rosabi (Kohrabiart) (gekeimt), Rotklee (gekeimt), Rucola (gekeimt)
 Senfsamen (gekeimt), Sesam (ungeschält und gekeimt), Sonnenblumenkerne (gekeimt)
 Weizen (gekeimt)

Basenbildende Nüsse und Ölsaaten:

Kürbiskerne, Kürbiskernmus
 Mandelmus, Mandeln, Mohnsamen
 Sesam, Sesammus (Tahin), Sesamsalz (Gomasio)

Basenbildende tierische Lebensmittel:

Ghee
 Bio-Sahne, Bio-Süssrahm-Butter

Basenbildende Getränke:

Kräutertee
 Lupineneiweiss-Shake



Säurebildende Lebensmittel¹

Säurebildende pflanzliche Lebensmittel:

Artischocken +

Essig

Apfelessig +

Getreide + und verarbeitete Getreideprodukte (auch Vollkornprodukte) aus den folgenden Getreide- bzw. Pseudogetreidearten: Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Quinoa, Reis, Roggen, Weizen etc. und Produkte daraus (z. B. Brötchen, Brot, Bulgur, Couscous, Crunchy, Flocken, Gebäck, Griess, Pizza, Polenta, Pops, Teigwaren, Weizeneiweiss (Seitan), etc.)

Honig +

Hülsenfrüchte + (wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen) und Produkte aus Sojabohnen (z.B. Tofu, Sojamilch, Sojawurst etc.)

Kakaopulver in konventioneller Qualität

Kakaopulver in Rohkostqualität +

Ketchup

Knoblauch +

Alle Nüsse, ausser Mandeln +

Rosenkohl +

Sauerkonserven, wie Sauerkraut (gekocht bzw. pasteurisiert)

Senf, Bio-Senf ohne Zusätze +

Synthetische Süsstoffe, wie Aspartam

Alternative Süssungsmittel, wie z.B. Ahornsirup, Agavendicksaft, Birnendicksaft, Melasse etc. +

Zucker, Süssigkeiten, Eis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis)

¹ „Gute“ säurebildende Lebensmittel sind mit einem + gekennzeichnet. Sie passen bis zu einem Anteil von 20 bis 30 Prozent an der Gesamtmenge der täglichen Mahlzeiten sehr gut in eine gesunde Lebensweise.

Säurebildende tierische Lebensmittel

Eier aus konventioneller Erzeugung

Eier aus biologischer Erzeugung +

Fische und Schalentiere aus belasteten Fanggebieten bzw. aus konventioneller Aquakultur

Fische und Schalentiere aus unbelasteten Fanggebieten bzw. aus biologischer Aquakultur +

Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken etc. aus konventioneller Tierhaltung

Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken etc. aus biologischer Weidehaltung +

Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten (von Kuh, Schaf, Ziege, Stute etc.)

Rohmilchprodukte aus biologischer Weidehaltung (wenn die generelle Milch-Verträglichkeit gesichert ist) +

Gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle

Säurebildende Getränke

Alkohol

Eistee

Früchtetee

Kaffee (Getreide, Instant-, koffeinfreier Kaffee)

Trinkschokolade (aus industrieller Erzeugung im Tetrapak oder gezuckertes Kakaopulver zum Anrühren)

Trinkschokolade (selbstgemacht) aus Kakao (in Rohkostqualität) und Mandelmilch +

Kohlensäurehaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola

Milch

Schwarzer Tee