

## Säure bildende/Basen bildende Lebensmittel (Nahrungsmitteltabelle nach PRAL-Faktor)

<b>Basen bildende Nahrungsmittel pro 100 g</b>	
Je negativer (-) der Wert, desto grösser der Basenüberschuss (PRAL-Faktor)	
<b>Obst:</b>	
Trauben	-21.0
Schw. Johannisbeeren	-6.5
Bananen	-5.5
Aprikosen	-4.8
Kiwi	-4.1
Kirschen	-3.6
Birnen	-2.9
Orangen	-2.7
Ananas	-2.7
Pfirsich	-2.4
Erdbeeren	-2.2
Wassermelone	-1.9
<b>Gemüse:</b>	
Spinat	-14.0
Sellerie	-5.2
Karotten	-4.9
Zucchini	-4.6
Blumenkohl	-4.0
Kartoffeln	-4.0
Aubergine	-3.4
Tomaten	-3.1
Kopfsalat	-2.5
Chicorée	-2.0
Lauch	-1.8
Champignons	-1.4
Broccoli	-1.2
Gurken	-0.8
Spargeln	-0.4
<b>Öle/Fette:</b>	
Margarine	-0.5
Olivenöl	0.0
Sonnenblumenöl	0.0
<b>Getränke:</b>	
Rotwein	-2.4
Weisswein	-1.2
Orangensaft	-2.9
Apfelsaft	-2.2
Mineralwasser mit Ks	-1.8
<b>Süssigkeiten:</b>	
Honig	-0.3
Zucker	-0.1

<b>Säure bildende Nahrungsmittel pro 100 g</b>	
Je positiver (+) der Wert, desto grösser der Säureüberschuss (PRAL-Faktor)	
<b>Fleisch:</b>	
Rind	+7.8
Schweinefleisch	+7.9
Huhn	+8.7
Kalbfleisch	+9.0
Truthahn	+9.9
Salami	+11.6
<b>Fisch:</b>	
Schellfisch	+6.8
Kabeljau	+7.1
Forelle gedämpft	+10.8
<b>Nährmittel:</b>	
Vollkornbrot	+1.8
Weizenbrot	+3.8
Roggenbrot	+4.1
Weisser Reis	+4.6
Cornflakes	+6.0
Eierteigwaren	+6.4
Weissmehl	+6.9
Vollkornspaghetti	+7.3
Vollkornmehl	+8.2
Haferflocken	+10.7
Vollreis	+12.5
<b>Milchprodukte/Eier:</b>	
Pastmilch	+0.7
Fruchtjogurt	+1.2
Hühnerei	+8.2
Quark	+11.1
Camembert	+14.6
Goudakäse	+18.6
Hartkäse	+19.2
Parmesan	+34.2
<b>Nüsse:</b>	
Walnüsse	+6.8
Erdnüsse	+8.3
<b>Butter:</b>	
Butter	+0.6
<b>Getränke:</b>	
Coca-Cola	+0.4
Helles Bier	+0.9
<b>Süssigkeiten:</b>	
Milchschokolade	+2.4

(Quelle: Remer Thomas, Manz Friedrich Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH, Journal of the American Dietetic Association /791)