

## Säure-Basen-Werte von Lebensmitteln

Fast alle Lebensmittel, die wir verzehren, haben einen Einfluss auf das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers. Sie rufen in unserem Organismus entweder eine saure oder eine basische Reaktion hervor. Nur ganz wenige Lebensmittel sind völlig neutral. Die Menge an Säuren oder Basen, die unsere Lebensmittel enthalten oder die bei ihrer Verstoffwechslung im Körper entstehen, wird in der Maßeinheit Milliäquivalente (abgekürzt: mEq) gemessen. Die nachfolgende Tabelle zeigt den Säure- bzw. Basenwert in mEq je üblicher Verzehrportion von etwa 200 Lebensmitteln.

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass unsere Vorfahren in der Steinzeit, deren Erbanlagen wir heute immer noch in uns tragen, etwa 1.500 bis 2.000 g Obst und Gemüse pro Tag verzehrten. Das Säure-Basen-Verhältnis ihrer Nahrung war mindestens ausgeglichen (neutral) oder wies einen **kräftigen Basenüberschuss von bis zu 80 mEq** auf. Diese basischen Bioaktivstoffe haben die täglich im Stoffwechsel unserer Zellen entstehenden Säureschlacken zuverlässig neutralisiert und ausgeschieden.

Unsere heutige Ernährung hat dagegen – bedingt durch den viel zu geringen Verzehr an Obst, Gemüse und Salat und den im Vergleich dazu viel zu hohen Verzehr an eiweißreichen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Käse und Getreideprodukten – meist einen **Säureüberschuss von 60 bis 80 mEq!** Die Verarbeitung von Eiweiß führt im Körper zu einer starken Bildung von Säureschlacken, wie zum Beispiel Schwefel- und Phosphorsäure. Aber auch aus Zucker und Fett können im Stoffwechsel Säuren gebildet werden. Eine Übersäuerung entsteht übrigens nicht durch sauer schmeckende Lebensmittel. Der saure Geschmack kommt durch Fruchtsäuren und ihre Mineralstoffsalze zustande. Die Fruchtsäuren selbst werden in unserem Stoffwechsel rückstandsfrei verbrannt. Ihre Mineralstoffsalze werden dagegen sogar in wertvolle basische Pufferstoffe umgewandelt. Allerdings müssten wir etwa 1.000 g Obst, Gemüse und Salat pro Tag essen, um den Säureüberschuss unserer täglichen Nahrung auszugleichen. Da unser Körper aufgrund seiner Erbanlagen eigentlich einen Basenüberschuss, zumindest aber ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis der Nahrung braucht, ist die Ursache vieler heute leider alltäglicher Störungen von Wohlbefinden und Gesundheit leicht zu erklären.

Mit den folgenden Lebensmitteltabellen können Sie das Säure-Basen-Verhältnis Ihrer Ernährung genau berechnen. Optimal wäre natürlich ein Basenüberschuss, der jedoch mit der Nahrung allein kaum zu erreichen ist. Wir empfehlen daher, Ihre Lebensmittel so auszuwählen, dass der Säureüberschuss 40 mEq pro Tag nicht überschreitet. Bei einem Verzehr von 6 Lutschtabletten **natura pro vita BasenFormula** (10 mEq Basen pro Tablette, 60 mEq Basen pro Tagesration) erreichen Sie dann einen Basenüberschuss von mindestens 20 mEq täglich. Ein Basenüberschuss in der Nahrung aktiviert den Zellstoffwechsel und belebt den gesamten Körper nachhaltig. Zellen und Gewebe festigen und kräftigen sich. Der Körper wird widerstands- und leistungsfähiger. Ein Basenüberschuss in der Nahrung stoppt darüber hinaus nicht nur den Calciumabbau aus den Knochen, sondern fördert sogar den Wiederaufbau des Knochens. Außerdem verbessert er die Aufnahme von Calcium im Darm.

## Säure-Basen-Werte von Lebensmitteln in mEq pro üblicher Verzehrportion

### Nahrungsergänzung mit basischen Bioaktivstoffen

natura pro vita BasenFormula (1 Tablette)

10,0 mEq Base

natura pro vita BasenFormula (Tagesverzehr, 6 Tabletten)

60,0 mEq Base

### Brot und Brötchen (pro Scheibe oder Stück)

Brötchen (45 g)	2,2 mEq Säure
Grahambrot (40 g)	2,0 mEq Säure
Knäckebrot (10 g)	0,3 mEq Säure
Pumpernickel (40 g)	1,7 mEq Säure
Roggenbrot (45 g)	1,9 mEq Säure
Roggenmischbrot (45 g)	1,8 mEq Säure
Weizenvollkornbrot (45 g)	2,7 mEq Säure
Weizenmischbrot (45 g)	1,7 mEq Säure
Vollkornbrot (45 g)	2,4 mEq Säure
Weißbrot (40 g)	1,9 mEq Säure
Zwieback (10 g)	0,6 mEq Säure

### Teigwaren/Nudeln (pro Portion)

Eiernudeln (150 g)	9,6 mEq Säure
Makkaroni (150 g)	9,3 mEq Säure
Schnitt-/Bandnudeln (150 g)	17,3 mEq Säure
Spaghetti (150 g)	9,7 mEq Säure
Spätzle (150 g)	14,1 mEq Säure
Vollkornnudeln (150 g)	11,0 mEq Säure

### Mehl / Getreide (1 leicht gehäufter Esslöffel / pro Portion)

Buchweizen (1 Esslöffel, 20 g)	0,8 mEq Säure
Cornflakes (1 Esslöffel, 2 g)	0,1 mEq Säure
Cornflakes (1 Portion, 30 g)	1,8 mEq Säure
Gerste (Vollkorn) (1 Esslöffel, 20 g)	0,9 mEq Säure
Grünkern (Vollkorn) (1 Esslöffel, 20 g)	1,6 mEq Säure
Dinkel (1 Esslöffel, 20 g)	1,9 mEq Säure
Haferflocken (1 Esslöffel, 10 g)	1,1 mEq Säure
Hirse (geschält) (1 Esslöffel, 20 g)	1,7 mEq Säure
Mais (Vollkorn) (1 Esslöffel, 20 g)	0,8 mEq Säure
Reis (Gries) (1 Esslöffel, 20 g)	0,8 mEq Säure
Reis (geschält, gekocht) (Portion, 150 g)	2,5 mEq Säure
Reis (parboiled) (Portion, 150 g)	9,3 mEq Säure
Reis (Vollkorn) (Portion, 50 g)	6,2 mEq Säure
Roggenmehl (815) (1 Esslöffel, 20 g)	0,9 mEq Säure
Roggen (Vollkornmehl) (1 Esslöffel, 20 g)	1,2 mEq Säure
Weizenmehl (1050) (1 Esslöffel, 20 g)	1,2 mEq Säure
Weizen (Vollkorn) (1 Esslöffel, 20 g)	1,5 mEq Säure

## Säure-Basen-Werte von Lebensmitteln in mEq pro üblicher Verzehrportion

### Fleisch/Wurstwaren (pro Scheibe / Portion)

Bierschinken (30 g)	2,5 mEq Säure
Hühnerfleisch (150 g)	13,1 mEq Säure
Cervelatwurst (30 g)	2,5 mEq Säure
Corned Beef (30 g)	4,0 mEq Säure
Ente (Haut und Fett) (150 g)	6,1 mEq Säure
Ente (Muskelfleisch) (150 g)	12,5 mEq Säure
Fleischwurst (30 g)	2,1 mEq Säure
Frühstücksfleisch (30 g)	3,1 mEq Säure
Gans (Muskelfleisch) (150 g)	19,5 mEq Säure
Hase (150 g)	21,3 mEq Säure
Jagdwurst (30 g)	2,2 mEq Säure
Kalbfleisch (150 g)	13,5 mEq Säure
Kaninchenfleisch (150 g)	28,5 mEq Säure
Lamm (mager) (150 g)	11,4 mEq Säure
Leber (Kalb) (150 g)	21,3 mEq Säure
Leberwurst (30 g)	3,2 mEq Säure
Pute (150 g)	14,9 mEq Säure
Reh (150 g)	17,3 mEq Säure
Rinderfilet (150 g)	15,1 mEq Säure
Rinderleber (150 g)	23,1 mEq Säure
Rindfleisch (mager) (150 g)	11,7 mEq Säure
Rumpsteak (150 g)	13,2 mEq Säure
Rindfleisch (mittelfett) (150 g)	16,5 mEq Säure
Salami (30 g)	3,5 mEq Säure
Schinken (30 g)	3,9 mEq Säure
Schweinefleisch (mager, 150 g)	11,9 mEq Säure

### Fleisch/Wurstwaren (pro Scheibe / Stück)

Schweinefleisch (mittelfett, 150 g)	12,7 mEq Säure
Schweinekotelett (150 g)	12,5 mEq Säure
Schweineleber (150 g)	23,5 mEq Säure
Wiener/Frankfurter	
Würstchen (1 Paar, 70 g)	5,0 mEq Säure

### Fisch (pro Portion mit 150 g Rohgewicht)

Aal (geräuchert)	16,5 mEq Säure
Forelle (gegart)	16,2 mEq Säure
Garnele (frisch)	27,3 mEq Säure
Hecht (gegart)	10,4 mEq Säure
Heilbutt (gegart)	11,7 mEq Säure
Hering	10,5 mEq Säure
Kabeljau/Dorsch (gegart)	10,6 mEq Säure
Karpfen (gegart)	11,8 mEq Säure
Krabben (Shrimps, gegart)	11,4 mEq Säure
Lachs	14,1 mEq Säure
Makrele (gegart)	15,1 mEq Säure
Matjeshering	12,0 mEq Säure
Miesmuscheln (gegart)	22,5 mEq Säure
Rotbarsch (gegart)	15,0 mEq Säure
Sardinen (in Öl)	20,3 mEq Säure
Schellfisch	10,2 mEq Säure
Seezunge (gegart)	11,1 mEq Säure
Zander (gegart)	10,6 mEq Säure

## Säure-Basen-Werte von Lebensmitteln in mEq pro üblicher Verzehrportion

### Nahrungsergänzung mit basischen Bioaktivstoffen

natura pro vita BasenFormula (1 Tablette)	10,0 mEq Base
natura pro vita BasenFormula (6 Tabletten)	60,0 mEq Base

### Obst (pro Stück / Portion)

Ananas (125 g)	3,4 mEq Base
Apfel (125 g)	1,8 mEq Base
Aprikose (50 g)	2,4 mEq Base
Banane (125 g)	6,9 mEq Base
Birne (125 g)	3,9 mEq Base
Erdbeeren (125 g)	2,8 mEq Base
Feigen (getrocknet) (50 g)	9,0 mEq Base
Grapefruit (250 g)	8,8 mEq Base
Kirschen (125 g)	4,5 mEq Base
Kiwis (80 g)	3,3 mEq Base
Mango (250 g)	6,8 mEq Base
Mirabellen (125 g)	3,8 mEq Base
Orange (150 g)	4,1 mEq Base
Pfirsich (125 g)	3,0 mEq Base
Schwarze Johannisbeeren (125 g)	7,8 mEq Base
Wassermelone (150 g)	2,8 mEq Base
Weintrauben (125 g)	4,9 mEq Base
Zitrone (80 g)	2,1 mEq Base

### Hülsenfrüchte (pro Portion, 60 g Rohgewicht)

Bohnen, grün	6,2 mEq Base
Bohnen, weiß	1,2 mEq Säure
Erbsen	0,7 mEq Säure
Linsen	2,1 mEq Säure

### Gemüse (pro Portion, 200 g geputzte Rohware)

Auberginen	6,8 mEq Base
Blumenkohl	8,0 mEq Base
Bohnen	2,4 mEq Base
Broccoli	2,6 mEq Base
Chicoree	4,0 mEq Base
Eisbergsalat	3,2 mEq Base
Essiggurken	3,2 mEq Base
Feldsalat	10,8 mEq Base
Fenchel	15,8 mEq Base
Gemüsepaprika	2,8 mEq Base
Gurke	1,6 mEq Base
Karotten	8,0 mEq Base
Kartoffel	9,2 mEq Base
Kohlrabi	11,0 mEq Base
Kopfsalat	5,9 mEq Base
Lauch (Porree)	3,6 mEq Base
Pilze	2,8 mEq Base
Radieschen	7,4 mEq Base
Rosenkohl	9,0 mEq Base
Ruccola	15,0 mEq Base
Sauerkraut	6,0 mEq Base
Sellerie	10,4 mEq Base
Sojabohnen	6,8 mEq Base
Spargel	0,8 mEq Base
Spinat	28,2 mEq Base
Tomaten	6,2 mEq Base
Zucchini	9,2 mEq Base
Zwiebeln	3,0 mEq Base

## Säure-Basen-Werte von Lebensmitteln in mEq pro üblicher Verzehrportion

### Milchprodukte (pro Portion / Scheibe)

Butterkäse (30 g)	4,0 mEq Säure
Buttermilch (1 Glas, 200 ml)	1,0 mEq Säure
Camembert (30 g)	4,4 mEq Säure
Cheddar (30 g)	7,9 mEq Säure
Edamer (30 g)	5,8 mEq Säure
Emmentaler (30 g)	6,3 mEq Säure
Frischkäse (1 Esslöffel, 30 g)	0,3 mEq Säure
Gouda (30 g)	5,6 mEq Säure
Joghurt (1 Becher, 150 g)	1,8 mEq Säure
Kefir (1 Becher, 150 g)	0,0 (neutral)
Magermilch (1 Glas, 200 ml)	1,4 mEq Säure
Molke (1 Glas, 200 ml)	3,2 mEq Base
Parmesan (30 g)	10,3 mEq Säure
Hartkäse (30 g)	5,8 mEq Säure
Schmelzkäse (1 Ecke, 30 g)	8,6 mEq Säure
Quark (1 Esslöffel, 30 g)	3,3 mEq Säure
Sahne (1 Esslöffel, 15 g)	0,2 mEq Säure
Hüttenkäse (1 Esslöffel, 30 g)	2,6 mEq Säure
Vollmilch (1 Glas, 200 ml)	1,4 mEq Säure
Weichkäse (30 g)	1,3 mEq Säure

### Eier

Hühnerei (frisch) (1 Stück, 60 g)	4,9 mEq Säure
Eigelb (1 Stück, 20 g)	4,7 mEq Säure
Eiklar (1 Stück, 20 g)	0,2 mEq Säure

### Getränke

Apfelsaft (1 Glas, 200 ml)	6,2 mEq Base
Bier (1 Glas, 300 ml)	4,5 mEq Säure
Cola (1 Glas, 200 ml)	1,4 mEq Säure
Orangensaft (1 Glas, 200 ml)	10,6 mEq Base
Rotwein (1 Viertel, 250 ml)	4,8 mEq Base
Gemüsesaft (Tomate, Rote Bete, Möhre) (1 Glas, 200 ml)	6,4 mEq Base
Weißwein (1 Viertel, 250 ml)	4,8 mEq Base
Traubensaft (1 Glas, 200 ml)	8,2 mEq Base
Espresso (1 Tasse, 20 ml)	0,5 mEq Base
Kaffee (1 Tasse, 125 ml)	1,8 mEq Base
Kakao (1 Tasse, 125 ml)	0,5 mEq Base
Tee (1 Tasse, 125 ml)	0,3 mEq Base
Mineralwasser (1 Glas, 200 ml)	3,9 mEq Base

## Säure-Basen-Werte von Lebensmitteln in mEq pro üblicher Verzehrportion

### Nahrungsergänzung mit basischen Bioaktivstoffen

natura pro vita BasenFormula (1 Tablette)	10,0 mEq Base
natura pro vita BasenFormula (Tagesverzehr, 6 Tabletten)	60,0 mEq Base

### Fette und Öle

Butter (1 gestrichener Teelöffel, 5 g)	0,03 mEq Säure
Margarine (1 gestrichener Teelöffel, 7 g)	0,03 mEq Base
Olivenöl (1 Esslöffel, 12 g)	0 (neutral)
Sonnenblumenöl (1 Esslöffel, 12 g)	0 (neutral)

### Kräuter und Essig

Apfelessig (1 Esslöffel, 15 ml)	0,4 mEq Base
Basilikum (25 g)	1,8 mEq Base
Petersilie (25 g)	3,0 mEq Base
Schnittlauch (25 g)	1,3 mEq Base
Weinessig, Balsamico (1 Esslöffel, 15 ml)	0,3 mEq Base

### Nüsse (pro Portion)

Erdnüsse (1 Beutel, 50 g)	4,2 mEq Säure
Haselnuss (10 Kerne, 15 g)	0,4 mEq Base
Mandel (süß)(10 Kerne, 15 g)	0,6 mEq Säure
Pistazie (10 Kerne, 25 g)	2,1 mEq Säure
Walnuss (5 Kerne, 20 g)	1,4 mEq Säure

### Süßes

Bitterschokolade (1 Stück, 6 g)	0,02 mEq Säure
(1 Tafel, 100 g)	0,4 mEq Säure
Fruchteis (100 g)	0,6 mEq Base
Vanilleeis (100 g)	0,6 mEq Säure
Honig (1 Teelöffel, 10 g)	0,03 mEq Base
Marmelade (1 Teelöffel, 10 g)	0,1 mEq Base
Vollmilchschokolade (1 Stück, 6 g)	0,15 mEq Säure
(1 Tafel, 100g)	2,4 mEq Säure
Nussnougatcreme (1 TL, 10 g)	0,14 mEq Base
Rohrzucker (1 Teelöffel, 5 g)	0,06 mEq Base
Sandkuchen (1 Stück, 125 g)	4,6 mEq Säure
Zucker (weiß) (1 Teelöffel, 5 g)	0 (neutral)