

Übersäuerung - Nahrungsmittelliste

| | Stark säuernd | Schwach säuernd | Neutral | Schwach basisch | Stark basisch |
|--------------------------------|---|---|--|--|--|
| Gemüse, Salat etc. | Dosengemüse | Rosenkohl, Artischocke | | Grünkohl, Rotkraut, Rhabarber, Porree, Bohnen, Steinpilze, Pfifferlinge, Zucchini Chanpignons, Schnittlauch Brunnenkresse, Spargel, Zwiebel, Dill Wirsing Blumenkohl, , Erbsen, Feldsalat | Spinat, Sellerie, Tomate, Endivie, Löwenzahn, Gurke, Kopfsalat, Chicoree |
| Kartoffel, Wurzelgemüse | | | | Schwarzwurzel, Rettich weiß, Kartoffel, Kohlrabi, Meerrettich, Karotte | Rettich schwarz, Rote Bete |
| Obst, Früchte | Achtung: Alles Dosenobst ist stark säuernd aufgrund des hohen Zuckeranteils. Tiefgefrorenes Obst und Gemüse behält weitgehend die angegebenen Eigenschaften. | Marmeladen (Zuckeranteil), sonstig konserviertes Obst | | Apfel, Johannisbeere, Erdbeere, Birne, Kirsche, Sauerkirsche, Ananas, Datteln, Banane, Mirabelle, Zwetschge, Himbeere, Mango, Melone, Traube Heidelbeere, Pflaume, Pfirsich, Aprikose, Preiselbeere, Brombeere, , Stachelbeere, Orange, Zitrone | Rosinen, Mandarine, Hagebutte, Feige |
| Milchprodukte, Eier | Hartkäse, Joghurt, Quark, Hühnerei | H-Milch | Sahne | Kuhmilch Molke, Buttermilch, Ziegenmilch, Schafsmilch, Sojamilch | |
| Mehl, Teigwaren, Körner | Reis geschält, Roggenmehl, | Reis ungeschält, Reisstärke, Graupen, Weizenmehl, Weizengrieß, Nudeln, Haferflocken, Buchweizen | | Kartoffelstärke, Linsen | Weißer Bohnen, Sojamehl, Sojabohnen, Sojasprossen |
| Brot, Kuchen, Süßes | Graubrot, Zucker, Kuchen, Schokolade, Bonbons | Weißbrot, Zwieback, Vollkornbrot, , | Knäckebrot | Dinkelbrot | |
| Fleisch Wurst, Fisch | Schweinefleisch, Kalbfleisch, Rindfleisch, Meeresfisch, Süßwasserfisch, Gänsefleisch, Entenfleisch, Schinken, Frischwurst, Salami | Lammfleisch, Putenfleisch, Hühnerfleisch Putenschinken | | | |
| Nüsse Samen | Erdnüsse | Paranüsse, Walnüsse | Kastanien, Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Pistazien | Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne | |
| Fette | | Margarine | Butter | Olivenöl kaltgepresst | |
| Getränke | Kaffee, Schwarztee, Alkohol, colahaltige Getränke, Limonade | Mineralwasser mit Kohlensäure, Malventee, Hagebuttentee, Früchtetees | | Frischgepresste Säfte, Kräutertee, Quellwasser ohne Kohlensäure | |

Verzehren Sie so viel wie nur irgend möglich von basenbildenden und neutral reagierenden Lebensmitteln. Meiden Sie insbesondere die als „stark säuernd“ eingestuften Nahrungsmittel.

Die Einnahme von Basenmitteln (Alkala, Basica,) sollt NICHT zu den Mahlzeiten erfolgen, da sie die Verdauungssäfte des Magens neutralisieren und dadurch die Verdauung erschwert würde. Der beste Zeitpunkt wäre 30 bis 60 min vor dem Essen. Die Einnahme von Pulvern ist insgesamt weniger empfehlenswert als die Einnahme in Kapselform.

Basica-Pulver ist zwar gut einzunehmen, hat jedoch den Nachteil, überwiegend aus Milchzucker zu bestehen. Auch ohne Milchzuckerintoleranz kann es zu vermehrter Gärung und damit zu vermehrter Säurebildung führen.

Besonders empfehlenswert sind m.E. Basenmittel in Kapselform wie insbesondere Simondo Basen plus forte.