

# Basische Lebensmittel Liste

## Welche Lebensmittel sind sauer und welche sind basisch?

Eine ausgewogene und basenreiche Ernährung ist für unsere Gesundheit so wichtig wie frische Luft und genügend Bewegung. Für das natürliche Gleichgewicht von Basen und Säuren spielt nicht nur das Essen eine wichtige Rolle, sondern außerdem viele andere Faktoren die den Säure-Basen-Haushalt beeinflussen: Stress, zu wenig Bewegung, Alkohol, Koffein und Nikotin.

Viele der Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil beinhalten deshalb auch einen langfristig ausgeglichenen Haushalt zwischen Basen und Säuren. Für das Säuren-Basen-Gleichgewicht ist wichtig, wie viel Säure aus der Ernährung bzw. aus Stoffwechselreaktionen entsteht. Die Balance zwischen sauren und basischen Lebensmitteln ist deshalb von Bedeutung.

Ein sehr wichtiger Punkt ist, dass Säuren vom Körper gebildet werden. Die Basen werden von außen durch die Ernährung zugeführt. Somit entsteht eine Verbindung zwischen Lebensweise und Ernährung. Viel „saurer“ Kaffee zum Beispiel bedeutet im Umkehrschluss **viel basische Lebensmittel**.

Eine vitale und ausgewogene Ernährung sollte deshalb Reich an Basen sein und der Anteil der säurebildenden Lebensmittel sollte dementsprechend kleiner ausfallen. Um eine Orientierung zu bieten in welchem Verhältnis die säurebildende und die basische Ernährung stehen sollte empfehlen viele den Richtwert 70 – 80 % basische Lebensmittel zu 20 – 30 % säurebildende.

Die berühmte und überall etablierte Ernährungspyramide ist eine gute Karte für den Weg zu einer gesunden Ernährung. Auf den Säure-Basen-Haushalt betrachtet erkennt man, dass die Mitte der Pyramide die säurebildenden, und die untere breite Masse die Basen bildenden Nahrungsmittel enthält.

Die kleine Spitze besteht aus „neutral wirkenden“ Fetten und Zucker, die lediglich Kalorien liefern, jedoch bedingen sich hier keine Basen bildenden Mineralstoffe. Deshalb wird hier empfohlen, diese Spitze nur zu einem kleinen Teil der Ernährung zu machen.

Sämtliche Nahrungsmittel mit Eiweißgehalt sind Säurebilder. Ihre säureliefernde Wirkung hängt davon ab wie viel Eiweiß sie enthalten, exakter vom Gehalt der schwefelhaltigen Aminosäuren sowie von Phosphor. Das macht basische Lebensmittel umso wichtiger. Außerdem kann man hier auf basische Nahrungsergänzungsmittel zurück greifen.

Stärkeprodukte, Hülsenfrüchte, Milch und viele Milchprodukte enthalten im Gegensatz zu Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern viel basisch wirkende Mineralstoffe, so dass ihr säure lieferndes Potenzial überschaubar ist. Vollkornprodukte sind stärker säure liefernd als Weißmehlprodukte.

Ausgleichend ist Grünzeug wie Obst, Gemüse und Salat: Sie sind **die wichtigsten basischen Lebensmittel** und damit die hauptsächlichen Basenlieferanten. Deshalb sollte man auch bewusst viel von „Mutter Natur“ zu sich nehmen, um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Hier gibt es genau zwei Tipps die Sie beachten sollten: Menge und vielseitige Auswahl.

Weniger Fleisch und weniger Brot oder mehr Obst und Gemüse? Eine gute Eiweißversorgung ist für einen gesunden und vitalen Körper wichtig. Obst, Gemüse und Salat stellen ein ausgleichendes Gegengewicht dar. Als Faustregel für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt kann gelten, dass jeder Eiweißlieferant, gleich ob pflanzlich oder tierisch, kombiniert werden sollte mit mindestens einer Portion Obst, Gemüse oder Salat.

Die heute gültige Ernährungsempfehlung lautet **mindestens 6 Tagesportionen Obst und Gemüse**. Allerdings gibt es viele Experten die zwar dazu raten sich gesund zu ernähren, aber „Sünder“ wie Schokolade, Kaffee oder Alkohol nicht völlig zu verbannen. Denn Körper und Geist hängen schließlich zusammen.

Sie möchten sich gesund ernähren und auf einen ausgeglichenen Säure- Basenhaushalt achten? Ein Richtwert an den Sie sich halten können ist: 80% - 20%. Denn 80% Ihrer Ernährung sollte basische sein. Hier eine Liste von basischen und sauren Lebensmitteln.

## Basisches Obst

- Äpfel
- Ananas
- Aprikosen
- Bananen
- Baumerdbeeren (Tamarillos)
- Birnen
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Feigen
- Granatäpfel
- Heidelbeeren
- Johannisbeeren
- Khakifrüchte
- Kirschen
- Kiwis
- Kumquats
- Litschis
- Mandarinen
- Melonen
- Mangos
- Mirabellen
- Nektarinen
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Physalis
- Quitten
- Reneclauden
- Rosinen
- Sauerkirschen
- Stachelbeeren
- Trauben
- Trockenobst
- Zitronen

## Basisches Gemüse

- Auberginen
- Avocados
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Butternüssen
- Carli Paprika
- Chinakohl
- Chirocee, roter und weißer
- Dolma Paprika
- Eiszapfen
- frische Erbsen
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grünkohl
- Gurke
- Karotten
- Knollensellerie

- Kürbis (alle Sorten)
- Lauch
- Mangold
- Navets-Rübchen
- Oliven
- Paprika
- Pastinaken
- Petersilienwurzel
- Rote Bete
- Rotkohl
- Schalotten
- Schwarzer Rettich
- Schwarzwurzel
- Spitzkohl
- Staudensellerie
- Stielmus
- Süßkartoffeln
- Topinambur
- Weißkohl
- Zucchini
- Zuckererbsen
- Zuckerschoten
- Zwiebeln

## Basische Salate und Kräuter

- Basilikum
- Bataviasalat
- Bibernelle
- Bohnenkraut
- Borretsch
- Brennessel
- Brunnenkresse
- Chinakohl
- Chirocee, rot und weiß
- Dill
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Eistropfen
- Endivien
- Feldsalat
- Fenchel
- Frische Sprossen
- Frisée
- Gänseblümchen
- Gartenkresse
- Giersch
- Glattpetersilie
- Ingwer
- Junger Spinat
- Kamille
- Kapuzinerkresse
- Kardamom
- Kerbel
- Kopfsalat

- Kümmel
- Kurkuma
- Lattich
- Lavendelblüten
- Liebstöckel
- Löwenzahn
- Lorbeer
- Majoran
- Melde
- Muskat
- Melisse
- Orchideensalat
- Oregano
- Petersilie
- Pfeffer
- Pfefferminze
- Postelein (Portulak)
- Quendel
- Romansalat
- Rosmarin
- Rucola (Rauke)
- Salbei
- Sauerampfer
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel
- Sellerieblätter
- Thymian
- Weinblätter
- Winterkresse
- Ysop
- Zitronenmelisse
- Zitronenthymian

## Pilze

- Austernpilze
- Champions
- Egerlinge
- Herbsttrompeten
- Igel-Stachelbart
- Krause
- Glucke
- Morcheln
- Pfifferlinge
- Portabella-Pilze
- Samtfußrüpli
- Semmelstopper
- Shiitake
- Trüffel

## Sonstiges

- Blütenpollen
- Erdmandelflocken
- Frische Walnüsse

- Brottrunk
- Leinsamen
- Mandeln
- Mandelmus
- Sesam

## Säurespender

- Alle Fleisch- und Wurstwaren
- Fleischbrühe
- Fisch
- Schalentiere
- Senf und Essig
- Alle Käsesorten
- Quark
- fettarme Milchprodukte & pasteurisierte Milch
- Eiweiß (Eidotter allein = basisch)
- Hülsenfrüchte
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- Alle Nüsse (außer Mandeln und frische Walnüsse)
- Kohlensäurehaltige Getränke (auch Mineralwasser)
- Vollkornprodukte

## Säureerzeuger

Sie wirken nicht nur sauer, sondern entziehen dem Körper auch wertvolle Mineralien (= Basen):

- Alle Süßigkeiten, insbesondere die mit Fabrikzucker hergestellten
- Eis
- Alle Weißmehlprodukte (auch graue Brötchen)
- Teigwaren
- Geschälte und polierte Getreide
- Polierter Reis
- Gehärtete, raffinierte Fette und Öle
- Gewöhnliche Margarine, billige Salatöle
- Bohnenkaffee und schwarzer Tee
- Limonaden, Cola und Alkohol

Außerdem wegzulassen sind:

- Butter
- Sahne
- Knoblauch
- Fruchtee

**Weitere Infos erhalten Sie bei:**

BDS GmbH  
Gewerbestr. 4, 86946 Pflugdorf,  
Tel.: +49 (0) 8194 – 93 04 0,  
Fax: +49 (0) 8194 – 93 04 44  
Email: [info@microflorana.de](mailto:info@microflorana.de)  
Web: [www.bioticana.eu](http://www.bioticana.eu)  
und [www.microflorana.eu](http://www.microflorana.eu)