

Die umfassende

Säuren und Basen

Lebensmitteltabelle

Die Säuren und Basen-Lebensmitteltabelle
als Übersicht und zum Ausdrucken.



Die Philosophie hinter unserer Lebensmitteltabelle



„Ihre Gesundheit beruht auf dem Gleichgewicht einer basischen Umgebung, die durch den Verzehr von Lebensmitteln wie Tomaten, Avocados und grünem Gemüse gewährleistet wird... Ein optimales 80/20-Verhältnis und die Regulierung der Säure/Basen-Chemie in Ihrem Körper durch einfache Veränderungen in der Ernährung können zu Gewichtsabnahme, mehr Ausdauer und Kraft, einem stärkeren Immunsystem und einem erhöhten Wohlbefinden führen.“

Robert O. Young, Pionierwissenschaftler und Autor von „Die pH-Formel für das Säure-Basen-Gleichgewicht“ („The pH Miracle“)

Wer ein Fan der basischen Ernährung ist, hat wahrscheinlich irgendwann festgestellt, dass es eine Reihe von verschiedenen Klassifikationen für basische und saure Lebensmittel gibt. Wir wissen, dass es ziemlich verwirrend sein kann, derart große Unterschiede in den Tabellen zu sehen. Der Grund, dass die Tabellen eine solche Diskrepanz aufweisen, liegt darin, dass einige den pH-Wert der Lebensmittel vor dem Verzehr bestimmen (unter Verwendung des PRAL-Werts, der die potenzielle Säurebelastung der Nieren angibt), während andere die Wirkung der Nahrung auf den Körper nach dem Verzehr bewerten. Wenn man logisch darüber nachdenkt, scheint letztere Methode mehr Sinn zu ergeben.

Robert Young, ein Pionier der basischen Ernährung, misst den pH-Wert der Lebensmittel nach dem Verzehr. Daher haben wir die AquaNatura - Lebensmitteltabelle nach diesem Prinzip erstellt – damit Sie wissen, ob ein

bestimmtes Lebensmittel in unserem Körper basisch oder sauer verstoffwechselt wird. Um die Entscheidung für oder gegen bestimmte Lebensmittel zu vereinfachen, haben wir unsere Hauptempfehlungen auf Experten wie Robert Young gegründet, und dann Lebensmittel hinzugefügt, die auch von anderen empfohlen wurden. So können Sie entscheiden, welchen Experten Sie folgen möchten.

Eine streng basische Ernährung muss nicht kompliziert sein. Wie bei den meisten Dingen, empfehlen wir, der 80/20-Regel zu folgen: Werfen Sie einfach einen Blick auf Ihren Teller: Gehören 70-80 % davon zu den basischen Lebensmittelgruppen? Für die restlichen 20-30% sorgen Sie einfach dafür, dass sie zu den leicht angesäuerten Lebensmitteln gehören, wie Vollkornbrot (aber keine Backprodukte mit weißem Mehl) oder frische Wildwasserfische (besser als Zuchtfisch).



Lebensmittel-Liste für pH-Gleichgewicht

Saure und Basische Lebensmittel

Überprüfen Sie, ob Ihre Ernährung genügend basische Lebensmittelgruppen umfasst

Basische Lebensmittel – versuchen Sie so viele basische Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung zu integrieren, wie Sie können!

Früchte

- Zitrone
- Avocado
- Limone
- Tomaten
- Pampelmuse
- Kokosnuss

Auch empfohlen

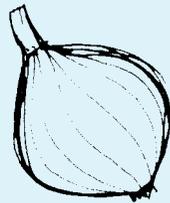
- Wassermelone
- Äpfel
- Ananas
- Aprikose
- Banane
- Birne
- Clementine
- frische Datteln
- Erdbeeren
- Blaubeeren
- Himbeeren
- Honigmelone
- Rote Johannisbeeren
- Schwarze Johannisbeeren
- Kirschen
- Kiwi
- Mandarinen
- Mango
- Nektarine
- grüne und schwarze Oliven
- Orangen
- Papaya
- Pfirsich
- Pflaumen
- Stachelbeeren

Gemüse

- Spargel
- Auberginen
- Kohl (Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Chinakohl)
- Zwiebeln
- Blumenkohl (inkl. Romanesco)
- Rettich
- frische Erbsen
- Kürbis
- junger Spinat
- Karotten
- grüne Bohnen
- Rote Beete
- Sellerie
- Paprika
- Süßkartoffeln
- Gräser (Alfalfa, Weizen, Kamut, Gerste usw.)
- Gurke
- Brokkoli
- Grünkohl
- Rosenkohl
- Kürbis

Auch empfohlen

- Artischocken
- Pilze (inkl. Shiitake)
- Chicorée
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Kartoffeln
- Kohlrabi
- Lauch
- Rübe
- Mangold
- Pastinaken
- Steckrüben
- Okra
- Radicchio
- Algen (Spirulina, Chlorella, Hijiki, Wakame, Nori).



Kräuter und Salat

- Brunnenkresse
- Feldsalat
- Knoblauch
- Kopfsalat
- Schnittlauch
- Basilikum
- grüne und rote Chilischoten
- Endiviensalat
- Koriander
- Löwenzahn
- Petersilie
- Mangold

Fette und Öle

- Leinsamenöl
- Hanföl
- Avocado
- Oliven und Olivenöl
- Nachtkerzenöl
- Kokosöl
- bestimmte Ölmischungen

Auch empfohlen

- Bohnenkraut
- Brennessel
- Eisbergsalat
- Fenchelsamen
- Gartenkresse
- Frisée
- Ingwer
- Kapern
- Kardamom
- Kerbel
- Kurkuma (Gelber Ingwer)
- Lattich
- Liebstöckel
- Kreuzkümmel
- Borretsch
- Roter Kopfsalat
- Zitronenmelisse
- Muskatnuss

Sprossen und Samen

- Mandeln
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Sesam (inkl. Tahina-Paste)
- Leinsamen
- Buchweizengrütze
- Dinkel
- die meisten Keimlinge (einschließlich Soja, Alfalfa, Mungobohnen, Kichererbsen, Broccoli)
- Hummus

- Majoran
- Meerrettich
- Gewürznelke
- Oregano
- Pfeffer (schwarz, grün, weiß, rot)
- Pfefferminze
- Piment
- Römersalat
- Rosmarin
- Rucicola Salat
- Safran
- Salbei
- Sauerampfer
- Nigella sativa
- Thymian
- Vanille
- Ysop
- Zimt

Getränke

- Green Drinks
- frischer Gemüsesaft
- basisches Wasser (pH-Wert mit Tropfen angereichert, destilliert oder ionisiert)
- Wasser mit Zitronen- oder Limettensaft
- verschiedene Kräutertees
- Gemüsebrühe
- ungesüßte Sojamilch
- Mandelmilch
- Ziegenmilch

Saure Lebensmittel

- Jede Form von Fleisch, inkl. Rinderbrühe
- Fisch und Schalentiere
- Milch und Milchprodukte (inkl. fettarme Versionen) wie Quark, Joghurt, Kefir, Käse, Eis, Sahne, Eier, Milchshakes
- Senf, Essig, Ketchup
- die meisten Nüsse, außer Mandeln
- Weizen-Produkte, inklusive Pizza, Pasta, Reis, Brot, Brötchen, Vollkornprodukte
- Zucker, Süßigkeiten, Honig, künstliche Süßstoffe
- Transfettsäuren, Margarine, gesättigte Fettsäuren, hydriertes Öl, Maisöl
- Fruchtsäfte und kohlenstoffhaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola
- Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, Früchte-Tees
- Alkohol
- alle Früchte, außer die als basisch aufgeführten
- alle Fertiggerichte

Allgemein gilt, dass fettes Fleisch, Milchprodukte, Süßigkeiten, Alkohol und Tabak zu vermeiden sind. Schnellgerichten fehlen oft wichtige Nährstoffe und sie sind oft voll von Zucker, Salz und anderen versteckten Übeltätern.

Top-Tipps und tägliche Umsetzung



Die basische Ernährung soll Spaß machen. Daher hier einige Top-Tipps, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Tippp 1

Begrenzen Sie den Anteil der sauren Lebensmitteln auf höchstens 20 % Ihrer Ernährung. **Ersetzen Sie saure Lebensmittel wann immer möglich durch leicht saure Nahrung**, zum Beispiel:

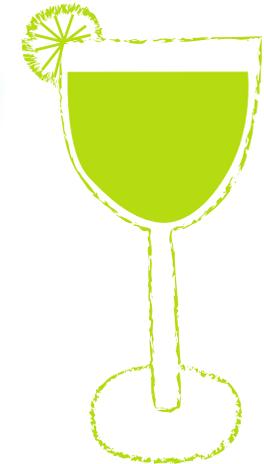
- Vollkornmehl statt Weißmehl verwenden,
- alle fertigen und verarbeiteten Lebensmittel vermeiden,
- natürliche Süßstoffe statt künstlicher Süßstoffe verwenden,
- Kaffee und Tee durch Kräutertees ersetzen.

Tippp 3

Manchmal lässt sich unsere Intuition täuschen: Einige Lebensmittel sind scheinbar sauer, in Wirklichkeit aber basisch! Dies gilt für Zitronen und Limetten, aber auch Tomaten. **Heften Sie diese Lebensmitteltabelle einfach an Ihren Kühlschrank, um Ihre Mahlzeiten zu planen.**

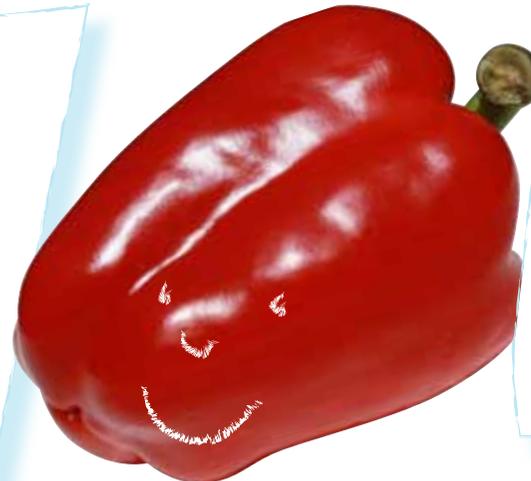
Tippp 4

Es ist nicht immer einfach, den ganzen Tag eine basische Diät einzuhalten. **Unterstützen Sie Ihre Ernährung deshalb durch das Trinken vieler Green Drinks.** Diese enthalten viel basisches Blatt- und anderes Gemüse und sind eine großartige Möglichkeit, um Ihre Energie und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Eine Auswahl von Green Drinks finden Sie auf www.AquaNatura.de



Tippp 2

Nicht jedes Wasser ist geeignet! Trinken Sie möglichst viel basisches Wasser. Wir sollten etwa 2 Liter Wasser pro Tag trinken, das somit einen großen Teil unserer Ernährung ausmacht. **Damit jeder Liter zählt, reichern Sie das Wasser mit hochwertigen pH-Tropfen an.** Informationen zu den verschiedenen basischen Tropfen finden Sie auf AquaNatura.de



Tippp 5

Trinken Sie frischen Saft! Pressen Sie Ihren eigenen, gesunden, Energiesaft. Saft ist eine der besten Möglichkeiten, um eine hohe Menge an basischem Gemüse und Obst in Rohform zu konsumieren. Investieren Sie in eine hochwertige Saftpresse, die das Beste aus allen Zutaten holt. Geben Sie Zitronensaft und löffelweise Green Drinks in Pulverform hinzu, um Geschmack und Wirkung zu verbessern. Wenn Sie beschäftigt oder unterwegs sind, sind Green Drinks ein idealer Wegbegleiter.

Basische Ernährung auf Aquanatura.de



pH Teststreifen für Urin & Speichel:

Jede Packung enthält 100 hochpräzise pH-Teststreifen. Perfekt, um Ihre Fortschritte in der basischen Ernährung zu messen. Diese hochempfindlichen Teststreifen mit großem pH-Bereich messen den pH-Wert in Speichel und Urin von 4,5 bis 9.



Multipack-Rabatte erhältlich

Wassertest für Schwermetalle:

Testet Wasser auf den Gesamtgehalt von verschiedenen Metallen, wie Kupfer, Kobalt, Zink, Kadmium, Nickel, Blei, Quecksilber usw. Anwendung einfach und leicht zu Hause, unterwegs oder im Labor.



Wassertest Kit 13-in-Einem:

Nutzen Sie unser meistgekauftes Wassertest-Kit, um sicherzustellen, dass Ihr Wasser zu Hause nicht kontaminiert ist. Jedes Kit enthält Tests für 13 häufige Schadstoffe, einschließlich Bakterien, Blei, Nitrat, Nitrit, Chlor, Kupfer, Eisen, Chlorid, Alkalinität, Sulfate, pH-Wert und Wasserhärte.



Auf unserer Website finden Sie eine breite Palette an Tests für Ihren Körper und für Ihr Wasser.

Basische pH Tropfen:

pH Tropfen enthalten eine basische Lösung, die bei Zugabe zu Trinkwasser dessen pH Wert merklich erhöhen kann. Es wird empfohlen, mindestens 2-3 (wenn nicht mehr) Liter Wasser pro Tag zu trinken. Das Trinken von basischem Wasser kann ein wichtiger Faktor bei der basischen Ernährung sein.

Unser Angebot an pH Tropfen:



Young pHorever puripHy
(30ml & 60ml)

Wenn wir gesund essen und trinken, verschwindet der Heißhunger auf Zucker, schlechte Fette und schlechte Nahrung, denn diese Lebensmittel braucht der Körper nicht zum Überleben.

Weitere Informationen zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt: www.aquanatura.de/de/basische-ernaehrung. Mit vielen hilfreichen Informationen zur Basendiät, zu Produkten und unserer kostenlosen basischen Lebensmitteltabelle.

Basische Mineralien und Salze:

Mineralien und Salze können helfen, in den tieferen Gewebeschichten gespeicherte Säuren zu entfernen.

Unser Angebot:



Young pHorever pH Hour Salts
(450g)

Green Drinks:

Green Drinks geben sofortige und anhaltende Energie und sind eine fantastische Quelle von Chlorophyll für Blutreinigung, Gewichtsmanagement und Muskelwachstum.

Unser Angebot:



Young pHorever pH Miracle Greens
(220 g)

10% Rabatt auf Bestellung*

Erhalten Sie 10% Rabatt mit dem Code "aquaZEHN" auf pH Teststreifen von www.aquanatura.de.*

* Gültig für einen Kauf pro Person auf www.aquanatura.de.