

Nahrungsmitteltabelle – die PRAL-Werte

Geschätzte Säurebelastung* von 112 häufig verzehrten Nahrungsmitteln und Getränken (bezogen auf 100 g). Modifiziert nach Remer und Manz, Journal of the american dietetic association 1995; 95:791–797. * PRAL = potential renal acid load = potentielle, die Nieren betreffende Säurelast, bezogen auf 100 g des Nahrungsmittels, angegeben in mEq = physikalisch-chemische Stoffmengeneinheit.

Getreideprodukte		Radieschen		-3,7		Getränke		Salami		11,6	
Roggenmischbrot	4,0	Spinat	-14,0	Bier, Pilsener	-0,2	Truthahnfleisch	9,9	Kalbfleisch	9,0	Milch, Milchprodukte und Eier	
Roggenbrot	4,1	Tomatensaft	-2,8	Coca-Cola	0,4					Buttermilch	0,5
Weizenmischbrot	3,8	Tomaten	-3,1	Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%)	-0,4					Camembert	14,6
Weizenbrot	1,8	Zucchini	-4,6	Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	-1,4					Cheddar, reduzierter Fettgehalt	26,4
Weißbrot	3,7	Hülsenfrüchte		Mineralwasser (Apollinaris)	-1,8					Gouda	18,6
Cornflakes	6,0	Bohnen, grün	-3,1	Mineralwasser (Volvic)	-0,1					Hüttenkäse, Vollfettstufe	8,7
Roggenknäckebrötchen	3,3	Linsen, grün und braun, getrocknet	3,5	Rotwein	-2,4					Sahne, frisch, sauer	1,2
Eiernudeln	6,4	Erbesen	1,2	Tee, indisch, Aufguss	-0,3					Hühnerei	8,2
Haferflocken	10,7	Obst, Nüsse und Fruchtsäfte		Weißwein, trocken	-1,2					Eiweiß	1,1
Reis, ungeschält	12,5	Apfelsaft, ungesüßt	-2,2	Fette und Öle						Eigelb	23,4
Reis, geschält	4,6	Äpfel, 15 Sorten, mit Schale, Durchschnitt	-2,2	Butter	0,6					Quark	11,1
Parboiled-Reis	1,7	Aprikosen	-4,8	Margarine	-0,5					Weichkäse, Vollfettstufe	4,3
Roggenvollkornmehl	5,9	Bananen	-5,5	Olivenöl, Sonnenblumenöl	0,0					Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	19,2
Spaghetti	6,5	Schwarze Johannisbeeren	-6,5	Fisch						Milcheis, Vanille	0,6
Vollkornspaghetti	7,3	Kirschen	-3,6	Kabeljaufilet	7,1					Kondensmilch	1,1
Weizenmehl	6,9	Traubensaft, ungesüßt	-1,0	Schellfisch	6,8					Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,7
Weizenvollkornmehl	8,2	Haselnüsse	-2,8	Hering	7,0					Parmesan	34,2
Gemüse		Kiwi	-4,1	Forelle, braun, gedämpft	10,8					Schmelzkäse, natur	28,7
Spargel	-0,4	Zitronensaft	-2,5	Fleisch und Wurstwaren						Fruchtjoghurt aus Vollmilch	1,2
Broccoli	-1,2	Orangensaft, ungesüßt	-2,9	Rindfleisch, mager	7,8					Naturjoghurt aus Vollmilch	1,5
Karotten, junge	-4,9	Orangen	-2,7	Hühnerfleisch	8,7					Zucker, Eingemachtes und Süßes	
Blumenkohl	-4,0	Pfirsiche	-2,4	Corned beef, in Dosen	13,2					Milchschokolade	2,4
Sellerie	-5,2	Erdnüsse, unbehandelt	8,3	Frankfurter	6,7					Honig	-0,3
Chicorée	-2,0	Birnen, 3 Sorten, mit Schale, Durchschnitt	-2,9	Leberwurst	10,6					Sandkuchen	3,7
Gurken	-0,8	Ananas	-2,7	Frühstücksfleisch, in Dosen	10,2					Marmelade	-1,5
Auberginen	-3,4	Rosinen	-21,0	Schweinefleisch, mager	7,9					Zucker, weiß	-0,1
Lauch	-1,8	Erdbeeren	-2,2	Rumpsteak, mager und fett	8,8						
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	-2,5	Walnüsse	6,8								
Eisbergsalat	-1,6	Wassermelonen	-1,9								
Pilze	-1,4										
Zwiebeln	-1,5										
Paprikaschoten, grün	-1,4										
Kartoffeln	-4,0										

PRAL-Werte geben den Grad der Säurebelastung an:

hoher negativer Wert = sehr basisch, hoher positiver Wert = stark säuernd

Blau = basisch verstoffwechselte Nahrungsmittel

Gelb = sauer verstoffwechselte Nahrungsmittel

Weitere Infos: pascoe.de/säure-basen-haushalt

© Pascoe Naturmedizin