



Saure und basische Lebensmittel - Die Tabelle

Die Tabelle - Basische und säurebildende Lebensmittel

Unsere Säure-Basen-Tabelle führt nahezu alle basischen und alle säurebildenden Lebensmittel auf. Wenn Sie sich also nach den Richtlinien der basenüberschüssigen Ernährung ernähren möchten, dann hilft Ihnen die Tabelle bei der Auswahl der richtigen und gesunden Lebensmittel weiter.

Basisch oder basenüberschüssig?

Vielleicht wundern Sie sich, warum wir immerfort von einer basenüberschüssigen und nicht von einer basischen Ernährung sprechen. Das liegt ganz einfach daran, dass wir eine basische Ernährung nicht als Dauerernährung empfehlen:

- Die rein basische Ernährung ist wunderbar für eine Entschlackungskur geeignet, fürs Basenfasten oder auch begleitend zu einer Darmreinigung oder Entsäuerung. Die basische Ernährung ist also eher etwas für kurzfristige Aktionen. Als dauerhafte optimale Ernährung halten wir jedoch die basenüberschüssige Ernährung für deutlich sinnvoller, praktikabler und langfristig auch gesünder.
- Die basenüberschüssige Ernährung besteht nicht nur aus basischen Lebensmitteln, sondern auch aus säurebildenden Lebensmitteln. Denn nicht alle säurebildenden Lebensmittel sind schlecht und ungesund. Natürlich gehören die schlechten und ungesunden Säurebildner nicht zu einer basenüberschüssigen Ernährung. Die guten Säurebildner sollten jedoch regelmässig die Mahlzeiten bereichern und ergänzen.

Folglich ist es nicht nur wichtig, die basischen von den säurebildenden Lebensmittel unterscheiden zu können, sondern auch die guten und schlechten säurebildenden Lebensmittel auseinander halten zu können. Unsere Tabelle wird Ihnen dabei helfen!

Was bedeutet basisch? Was sauer?

Denken Sie überdies immer daran, dass die Bezeichnung basisch nicht bedeutet, dass das Lebensmittel nun - ähnlich wie Seife - einen basischen pH-Wert innehat. Auch sind säurebildende Lebensmittel - die manchmal als saure Lebensmittel bezeichnet werden - vom Geschmack her nicht etwa sauer wie Zitronensaft (der zu den basischen Lebensmitteln gehört).

Vielmehr geht es darum, wie das Lebensmittel im Körper wirkt und welche Substanzen bei seiner Verstoffwechslung im Körper entstehen. Ist die Wirkung eher ungünstig und entstehen bei der Verstoffwechslung eher Säuren und andere schädliche Substanzen, dann gehört das Lebensmittel zu den säurebildenden Lebensmitteln.

Hat das Lebensmittel jedoch eine bevorzugt positive Wirkung auf den Organismus, liefert es ihm basische Mineralstoffe oder aktiviert es die körpereigene Basenbildung, dann ist es ein basisches Lebensmittel.

Beachten Sie an dieser Stelle, dass es viele verschiedene Säure-Basen-Tabellen im Netz oder auch in der Literatur gibt - und sie alle unterscheiden sich mehr oder wenig von einander.

Viele Säure-Basen-Tabellen - Nur eine ZDG-Tabelle

Wir - das Zentrum der Gesundheit - empfehlen eine basische Ernährung, die nicht nur basisch, sondern auch gesund ist. Wenn Sie sich so manche nach wissenschaftlichen analytischen Methoden erstellte Säure-Basen-Tabelle ansehen, werden Sie feststellen, dass dort bei den basischen Lebensmitteln Dinge auftauchen, die ganz und gar nicht in eine gesunde basenüberschüssige Ernährung passen (u. a. Wein, Nuss-Nugat-Brottaufstrich, Marmelade, Bier und Eis).

Lebensmittel dieser Art finden sich nur deshalb in herkömmlichen Säure-Basen-Tabellen, weil man für die Erstellung derselben lediglich zwei Kriterien zur Anwendung bringt (Details hier: [Die basische Ernährung](#)).

Wie erkenne ich basische Lebensmittel?



Lebensmittel aber, die tatsächlich basisch und gesund sind, müssen unserer Meinung nach auf mindestens acht Ebenen basisch wirken, nicht nur auf zwei Ebenen. Lesen Sie hier alles über die acht Ebenen, die ein basisches Lebensmittel auszeichnen: [Die basische Ernährung](#)

Wie erkenne ich gute säurebildende und wie schlechte säurebildende Lebensmittel?

Neben den empfehlenswerten basischen Lebensmitteln gibt es in unserer Tabelle jedoch nicht nur eine Rubrik mit den schlechten säurebildenden Nahrungsmitteln, die es zu meiden gilt, sondern noch eine weitere Rubrik mit empfehlenswerten säurebildenden Lebensmitteln.

Genau wie es acht Ebenen gibt, die aus einem Lebensmittel ein basisches machen, so gibt es auch acht Ebenen, die aus einem Lebensmittel ein säurebildendes machen. Wirkt ein Lebensmittel jedoch nur auf einer oder zwei Ebenen säurebildend und erfüllt es darüber hinaus womöglich noch ökologische Kriterien, dann wird daraus ein guter Säurebildner.

Die Säure-Basen-Tabelle als PDF

Unsere Tabelle führt alle diese Lebensmittelgruppen auf: Die basischen Lebensmittel, die guten säurebildenden Lebensmittel und die schlechten säurebildenden Lebensmittel sowie natürlich in jeder Kategorie die passenden Getränke.

Sie können unsere Säure-Basen-Tabelle als PDF auch downloaden, ausdrucken und gut sichtbar in der Küche aufhängen. Die Tabelle finden Sie am Ende dieser Seite.

Tabelle basenbildendes Obst

Äpfel	Mangos
Ananas	Mirabellen
Aprikosen	Nektarinen
Avocado	Oliven (grün, schwarz)
Bananen	Orangen
Birnen	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
frische Datteln	Pfirsiche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Grapefruits	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	Stachelbeeren
Honigmelonen	Sternfrüchte
Johannisbeeren (rot, weiss, schwarz)	Wassermelonen
Kirschen (sauer, süss;)	Weintrauben (weiss, rot)
Kiwis	Zitronen
Limetten	Zwetschgen
Mandarinen	und viele andere...

Tabelle basenbildendes Gemüse

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella , Spirulina)	Okraschoten
Artischocken	Paprika
Auberginen	Pastinaken
Austernpilz	Petersilienwurzel
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Radieschen
Blumenkohl	Rettich (weiss, schwarz)
Bohnen, grün	Romanesco (Blumenkohllart)



Brokkoli		Rosenkohl
Chicoree		Rote Bete
Chinakohl		Rotkohl
Erbsen, frisch		Schalotten
Fenchel		Schwarzwurzel
Frühlingszwiebeln	Spargel	
Grünkohl		Spitzkohl (Zuckerhut)
Gurken		Süßkartoffeln
Karotten		Tomate (roh)
Kartoffeln		Weisskohl
Knoblauch		Wirsing
Kohlrabi		Steinpilze
Kürbisarten		Zucchini
Lauch (Porree)		Zwiebeln
Mangold		
Navetten (weisse Rübchen)		

Tabelle basenbildende Pilze

Austernpilz	Shiitake
Champignon	Steinpilze
Morchel/Mu-Err-Pilze	Trüffelpilz
Pfifferlinge	...und viele andere

Tabelle basische Kräuter und basische Salate

Basilikum	Lattich
Bataviasalat	Liebstöckel
Bohnenkraut	Löwenzahn
Borretsch	Lollo-Salate (Biondo/Rosso)
Brennnessel	Majoran
Brunnenkresse	Meerrettich
Chinakohl	Melde (Spanischer Salat)
Chicoree	Melisse
Chilischoten	Muskatnuss
Dill	Nelken
Eichblattsalat	Oregano
Eisbergsalat	Petersilie
Endivien	Pfeffer (alle Arten)
Feldsalat	Pfefferminze
Fenchelsamen	Piment
Friseesalat	Rosmarin
Gartenkresse	Rucola (Rauke)
Ingwer	Safran
Kapern	Salbei
Kardamom	Sauerampfer
Kerbel	Schnittlauch
Koriander	Schwarzkümmel
Kopfsalat	Sellerieblätter
Kresse	Thymian
Kreuzkümmel	Vanille
Kümmel	Wildpflanzen, Wildkräuter
Kurkuma (Gelbwurz)	Ysop
Lattich	Zimt
Liebstöckel	Zitronenmelisse
Löwenzahn	Zuckerhut (bitterer Wintersalat)
Lollo-Salate (Biondo/Rosso)	...und viele andere



Tabelle basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa -Sprossen	Radieschen-Sprossen
Bockhornklee-Sprossen	Rettich-Sprossen
Braunhirse -Sprossen	Roggenkeimlinge
Broccoli-Sprossen	Rotkohl-Sprossen
Dinkelkeimlinge	Rucola-Sprossen
Gerstenkeimlinge	Senfsprossen
Hirse-Sprossen	Sonnenblumkerne-Sprossen
Leinsamen-Sprossen	Weizenkeimlinge
Linsen-Sprossen	...und viele andere
Mungobohnen -Sprossen	

Tabelle basische Nüsse und basische Samen

Erdmandeln	Mandeln
Mandelmus	Maroni (Esskastanien)

Hinweis

Alle anderen Nüsse/Samen/Ölsaaten gehören zu den guten Säurebildnern. Ihr Säurepotential kann durch Einweichen über Nacht, also kurzes Ankeimen noch weiter vermindert werden.

Basisches Eiweiss

Lupineneiweiss-Tabletten	Lupinenmehl
--	-------------

Basische Nudeln

[Basische Konjac-Nudeln](#) (auch Konjakkudeln oder Shirataki-Nudeln)

Basische Getränke

- Früchtesmoothies (selbst gemacht)
- Grüne Smoothies
- Kräutertees
- Proteinshake mit Lupinenprotein
- Wasser
- Wasser mit 1 TL Apfelessig
- [Zitronenwasser](#) (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone)

Säurebildende Lebensmittel

Die sauren bzw. säurebildenden Lebensmittel sollten möglichst immer mit basischen Lebensmitteln kombiniert werden.

Säurebildende Lebensmittel sind nicht in jedem Falle automatisch auch schlecht und ungesund. Im Gegenteil: Es gibt Lebensmittel, die zwar durchaus säurebildend wirken können, aber gleichzeitig sehr gesund sind wie z. B. Nüsse oder Hülsenfrüchte.

Im Gegensatz zu den schlechten Säurebildnern wirken die guten Säurebildner nur auf wenigen Ebenen säurebildend. (Details zu den 8 Ebenen der Säurebildung lesen Sie hier: [Die basische Ernährung](#))

Die sog. guten Säurebildner sollten unbedingt in die basenüberschüssige Ernährung integriert werden, während man die schlechten Säurebildner besser konsequent meidet oder sie nur in Ausnahmefällen verspeist.



Gute Säurebildner - Lebensmittel

- Bio-Getreide (z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen - etwa als Keimbrot oder in Sprossenform)
- Getreideprodukte wie Bulgur und Couscous, aber aus Dinkel, nicht aus Weizen
- Hirse
- Hülsenfrüchte (z. B. Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getr. Erbsen etc.)
- Kakaopulver in hoher Qualität sowie selbst gemachte Schokolade
- Mais (z. B. Polenta, Mais-Pasta)
- Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse etc.)
- Ölsaaten (z. B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn etc.; lässt man die Saaten keimen, werden sie - je nach Keimdauer - basisch)
- Pflanzliche Proteinpulver (wenn ein Proteinfizit besteht) wie z. B. Hanfprotein, Reisprotein und Erbsenprotein
- Pseudogetreide (z. B. Quinoa, Amaranth, Buchweizen)
- Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in überschaubaren Mengen (z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur)
- Tofu (nur Bio) und hochwertige fermentierte Bio-Sojaprodukte wie Miso und Tempeh

Gute Säurebildner - Getränke

- Grüntee (richtig zubereitet - bei niedrigen Temperaturen und kurzer Ziehdauer)
- Trinkschokolade (selbst gemacht, z. B. aus Mandelmilch und Rohkost-Kakaopulver)

Schlechte Säurebildner - Lebensmittel (tierisch)

- Eier aus konventioneller Landwirtschaft
- Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder aus belasteten Regionen stammend
- Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft
- Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Milchprodukte (Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; gerade auch alle fettarmen Milchprodukte)
- **Ausnahme:** Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität), die neutral eingestuft werden

Schlechte Säurebildner - Lebensmittel (pflanzlich)

- Essig (Weinessig, Balsamico - Ausnahme: naturtrüber Apfelessig)
- Fertigprodukte aller Art (insbesondere solche aus konventioneller Erzeugung)
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Kuchen, Gebäck, süsse Teilchen, Nudeln etc., manche Frühstückscerealien wie z. B. Cornflakes, Fertigmüslis, Crispies, Crunchys etc.)
- Glutenhaltige Produkte (z. B. Produkte aus Seitan, wie vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese o. ä.)
- Ketchup (Ausnahme: selbst gemachtes Ketchup z. B. aus Tomaten und Datteln)
- Sauerkonserven
- Senf (Ausnahme: hochwertiger Bio-Senf ohne säurebildende Zusätze)
- Sojaprodukte (wenn stark verarbeitet, insbesondere das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und in getrockneter Form als Grundlage für Hackfleischersatz, Gulaschersatz o. ä. angeboten wird)
- Speiseeis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis - Ausnahme: Basisches Eis)
- Süßungsmittel wie Dicksäfte, aber auch Honig
- Zucker (sämtliche Produkte, die Haushaltszucker enthalten)

Schlechte Säurebildner - Getränke

- Alkohol- und koffeinhaltige Getränke
- Fertiggetränke wie Softdrinks (z. B. Limonade, Cola etc.), Fruchtsaft aus Konzentrat, Isodrinks, Proteindrinks, gezuckerte Milchshakes, Drinks zum Abnehmen etc.
- Kaffee, auch Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee
- Milch (gilt nicht für alle Menschen, manche Menschen können z. B. Ziegenmilch oder auch rohe Kuhmilch gut vertragen und daher auch gut verstoffwechseln)



- Mineralwasser und generell kohlenensäurehaltige Getränke
- Tee (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee etc., lediglich Kräutertees sind basisch, ja sogar hochbasisch)

Unsere Liste: [Saure und Basische Lebensmittel hier als PDF](#)

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie - die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben - in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie [hier](#) alle Details sowie [Feedbacks](#) von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Quellen:

- Zentrum der Gesundheit