



FOOD NEWS

Säure/Basenbildende Nahrungsmittel (PRAL-Tabelle)



Die alte Klassifizierung von Nahrungsmitteln nach ihrem PH-Wert wird heute, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, durch den sogenannten PRAL-Wert ersetzt. PRAL steht für die „Potential renal acid load“ und wird in Milliäquivalent pro 100 g Lebensmittel (mEq/100 g) angegeben. Der Wert gibt also genauen Aufschluss darüber, wie hoch die Säureausscheidung über die Niere beim Verzehr von 100 g eines Lebensmittels ist. Werte mit einem negativen Vorzeichen (Farbe grün) stehen für eine „basische“ Verstoffwechslung, Werte mit positiven Vorzeichen (Farbe rot) für eine saure Verstoffwechslung. Ein optimaler Säure-Basen-Haushalt besteht aus 70-80% basenbildenden und 20-30% säurebildenden Nahrungsmitteln.

Obst	PRAL-Wert
Ananas	-2,7
Äpfel	-2,2
Aprikosen	-4,8
Bananen	-5,5
Birnen	-2,9
Erdbeeren	-2,2
Feigen (getrocknet)	-18,1
Grapefruit	-3,5
Kiwi	-4,1
Kirschen	-3,6
Mango	-3,3
Pfirsiche	-2,4
Orangen	-2,7
Rosinen	-21
Schw. Johannisbeere	-6,5
Wassermelone	-1,9
Weintrauben	-3,9
Zitronen	-2,6

Gemüse	PRAL-Wert
Auberginen	-3,4
Blumenkohl	-4
Broccoli	-1,2
Chicorée	-2
Eisbergsalat	-1,6

Essiggurken	-1,6
Feldsalat	-5
Fenchel	-7,9
Grünkohl	-7,8
Gurken	-0,8
Karotten	-4,9
Kartoffeln	-4
Kohlrabi	-5,5
Kopfsalat	-2,5
Lauch	-1,8
Nüsslisalat	-5
Paprikaschoten	-1,4
Pilze	-1,4
Radieschen	-3,7
Rosenkohl	-4,5
Ruccola	-7,5
Sauerkraut	-3
Sellerie	-5,2
Sojabohnen (Samen)	-3,4
Sojamilch	-0,8
Spargel	-0,4
Spinat	-14
Tofu	-0,8
Tomaten	-3,1
Zucchini	-4,6
Zwiebeln	-1,5

Hülsenfrüchte	PRAL-Wert
Bohnen, grün	-3,1
Erbsen	1,2
Linsen	3,5

Nüsse	PRAL-Wert
Erdnüsse	8,3
Haselnüsse	-2,8
Mandeln	4,3
Pistazien	8,5
Walnüsse	6,8

Fette, Öle	PRAL-Wert
Butter	0,6
Margarine	-0,5
Olivenöl	0
Sonnenblumenöl	0

Getränke	PRAL-Wert
Apfelsaft (natur)	-2,2
Bier (hell)	0,9
Bier (dunkel)	-0,1
Bier (Pilsener Art)	-0,2
Cola	0,4
Espresso	-2,3
Früchtetee	-0,3

Kaffee	-1,4
Mineralwasser	-1,8
Orangensaft (unges.)	-2,9
Gemüsesaft	-3,9
Möhrensaft	-4,8
Rote-Rübe-Saft	-3,9
Grapefruitsaft (unges.)	-1
Rotwein	-2,4
Tee	-0,3
Grüner Tee	-0,3
Kräutertee	-0,2
Tomatensaft	-2,8
Traubensaft	-1
Weisswein (trocken)	-1,2
Zitronensaft	-2,5

Getreide, Mehl	PRAL-Wert
Amaranth (Samen)	7,5
Buchweizen	3,7
Cornflakes	6
Dinkel	8,8
Gerste	5
Grünkern	8,8
Haferflocken	10,7
Hirse	8,6
Mais	3,8
Reis (geschält)	4,6
Reis (ungeschält)	12,5
Roggenmehl	4,4
Weizenmehl	6,9

Teigwaren	PRAL-Wert
Eiernudeln	6,4
Spaghetti	6,5
Makkaroni	6,1
Spätzle	9,4
Vollkornspaghetti	7,3

Brot	PRAL-Wert
Grahambrot	7,2
Pumpernickel	4,2
Roggenbrot	4,1
Roggenknäckebrötchen	3,3
Roggenmischbrot	4
Vollkornbrot	5,3
Weißbrot	3,7
Weizenbrot	1,8
Weizenmischbrot	3,8
Zwieback	5,9

Milch(produkte), Eier	PRAL-Wert
Buttermilch	0,5
Camembert	14,6
Cheddar	26,4
Edamer	19,4
Eigelb	23,4
Eiweiß	1,1
Emmentaler	21,1
Frischkäse	0,9
Gouda	18,6
Hartkäse	19,2
Hühnerei	8,2
Hüttenkäse (Vollfett)	8,7
Kefir	0
Kondensmilch	1,1
Kuhmilch (1,5% Fett)	0,7
Molke	-1,6
Naturjoghurt (Vollm.)	1,5
Parmesan	34,2
Quark	11,1
Sahne (frisch, sauer)	1,2
Ghee	0
Schlagsahne	0
Schmelzkäse (natur)	28,7
Vollmilch (past.+steril.)	0,7
Weichkäse (Vollfett)	4,3

Fleisch, Wurst	PRAL-Wert
Bierschinken	8,3
Cervelat	8,9
Corned beef (Dose)	13,2
Ente (mit Fett u. Haut)	4,1
Ente (reines Muskelfl.)	8,4
Fleischwurst	7
Frankfurter	6,7
Gans (reines Muskelfl.)	13
Hühnerfleisch	8,7
Jagdwurst	7,2
Kalbfleisch	9
Kaninchen	19
Lammfleisch (mager)	7,6
Leber (Kalb)	14,2
Leber (Rind)	15,4
Leber (Schwein)	15,7
Leberwurst	10,6
Rindfleisch (mager)	7,8
Rumpsteak	8,8
Salami	11,6
Schweinefleisch (m.)	7,9
Truthahnfleisch	9,9
Wienerwürstchen	7,7

Fisch, Meeresfrüchte	PRAL-Wert
Aal	11
Forelle	10,8
Garnele	18,2
Heilbutt	7,8
Hering	7
Kabeljaufilet	7,1
Karpfen	7,9
Krabben	15,5
Lachs	9,4
Matjeshering	8
Miesmuscheln	15,3
Rotbarsch	10

Sardinen in Öl	13,5
Schellfisch	6,8
Seezunge	7,4
Shrimps	7,6
Zander	7,1

Süßigkeiten	PRAL-Wert
Bitterschokolade	0,4
Eis, Milcheis	0,6
Eis, Fruchteis	-0,6
Honig	-0,3
Konfitüre	-1,5
Milkschokolade	2,4
Nussnugatcreme	-1,4
Rohrzucker (braun)	-1,2
Sandkuchen	3,7
Zucker (weiß)	0

Kräuter & Essig	PRAL-Wert
Apfelessig	-2,3
Basilikum	-7,3
Petersilie	-12
Schnittlauch	-5,3
Weinessig, Balsamico	-1,6