

PRAL-Tabelle

Säure-/basenbildende Lebensmittel

Als ideal für einen optimalen Säure-Basen-Haushalt gelten 70% Basenbildner (negative PRAL-Faktoren) und 30% Säurebildner (positive PRAL-Faktoren) in der täglichen Kost.

Gemüse	PRAL-Faktor	Weintrauben	-3,9	Spätzle	9,4	Fleisch, Wurstwaren	PRAL-Faktor
Blumenkohl	-4,0	Zitronen	-2,6	Vollkornspaghetti	7,3	Cervelat	8,9
Broccoli	-1,2	Nüsse	PRAL-Faktor	Brot	PRAL-Faktor	Hühnerfleisch	8,7
Chicorée	-2,0	Erdnüsse, unbehandelt	8,3	Grahambrot	7,2	Kalbfleisch	9,0
Eisbergsalat	-1,6	Haselnüsse	-2,8	Roggenbrot	4,1	Kaninchen	19,0
Fenchel	-7,9	Mandeln	4,3	Roggenknäckebrötchen	3,3	Lammfleisch (mager)	7,6
Gurken	0,5	Pistazien	8,5	Vollkornbrot	5,3	Leber (Kalb)	14,2
Karotten	-4,9	Fette, Öle	PRAL-Faktor	Weissbrot	3,7	Rindfleisch, mager	7,8
Kartoffeln	-4,0	Butter	0,6	Zwieback	5,9	Salami	11,6
Kohlrabi	-5,5	Margarine	-0,5	Milch, -produkte, Eier	PRAL-Faktor	Schweinefleisch, mager	7,9
Kopfsalat	-2,5	Olivenöl	0,0	Buttermilch	0,5	Truthahnfleisch	9,9
Lauch	-1,8	Sonnenblumenöl	0,0	Camembert	14,6	Wienerwürstchen	7,7
Nüsslisalat	-5,0	Getränke	PRAL-Faktor	Eigelb	23,4	Fisch, Meeresfrüchte	PRAL-Faktor
Paprikaschoten	-1,4	Bier, hell	0,9	Eiweiss	1,1	Forelle, gedämpft	10,8
Pilze	-1,4	Cola	0,4	Fruchtjoghurt aus Vollmilch	1,2	Hering	7,0
Ruccola	-7,5	Espresso	-2,3	Hartkäse	19,2	Lachs	9,4
Sellerie	-5,2	Kaffee	-1,4	Hüttenkäse, Vollfettstufe	8,7	Rotbarsch	10,0
Sojabohnen (Samen)	-3,4	Mineralwasser	-1,8	Kefir	0	Sardinen in Öl	13,5
Spargel	-0,4	Orangensaft, ungesüsst	-2,9	Molke	-1,6	Shrimps	7,6
Spinat	-14,0	Rotwein	-2,4	Naturjoghurt aus Vollmilch	1,5	Süssigkeiten	PRAL-Faktor
Tofu	-0,8	Tee	-0,3	Parmesan	34,2	Bitterschokolade	0,4
Tomaten	-3,1	Traubensaft	-1,0	Quark	11,1	Eis, Milcheis, Vanille	0,6
Zucchini	-4,6	Weisswein, trocken	-1,2	Sahne, frisch, sauer	1,2	Honig	-0,3
Hülsenfrüchte	PRAL-Faktor	Getreide, Mehl	PRAL-Faktor	Schmelzkäse, natur	28,7	Konfitüre	-1,5
Bohnen, grün	-3,1	Cornflakes	6,0	Vollmilch, past. + sterilisiert	0,7	Milchschokolade	2,4
Erbsen	1,2	Dinkel (Grünkern Vollkorn)	8,8	Weichkäse, Vollfettstufe	4,3	Rohrzucker braun	-1,2
Linsen	3,5	Gerste (ganzes Korn)	5,0	Obst	PRAL-Faktor	Zucker, weiss	0,0
Ananas	-2,7	Haferflocken	10,7	Äpfel	-2,2		
Aprikosen	-4,8	Mais (ganzes Korn)	3,8	Bananen	-5,5		
Birnen	-2,9	Reis, geschält	4,6	Erdbeeren	-2,2		
Erdbeeren	-2,2	Reis, ungeschält	12,5	Feigen, getrocknet	-18,1		
Kiwi	-4,1	Roggenmehl	4,4	Kiwi	-4,1		
Orangen	-2,7	Weizenmehl	6,9	Orangen	-2,7		
Rosinen	-21,0	Teigwaren	PRAL-Faktor	Rosinen	-21,0		
		Eiernudeln	6,4				
		Spaghetti	6,5				

Der PRAL-Faktor* gibt an, ob ein Lebensmittel einen basischen (negative Werte) oder säuernden (positive Werte) Effekt hat.

* Potential Renal Acid Load (potenzielle Säurebelastung der Niere), in mEq/100g

Quellen/weiterführende Informationen

www.saeure-basen-forum.de

www.migraeneinformation.de