



**Information zum bofrost\*Ernährungsberatungs-Special „Säure-Basen-Gleichgewicht“**

[www.bofrost.de/ernaehrungsberatung/ernaehrungstrends-lifestyle/](http://www.bofrost.de/ernaehrungsberatung/ernaehrungstrends-lifestyle/)

Um eine mögliche Säurebelastung einschätzen zu können, wurde für einzelne Lebensmittel der so genannte PRAL-Wert ermittelt.

Mit dieser Tabelle können Sie die Auswirkung von häufig verzehrten Nahrungsmitteln auf Ihren Säure-Basen-Haushalt beurteilen. Nahrungsmittel mit negativem Wert pro 100 g haben einen basischen Effekt, Nahrungsmittel mit positivem Wert einen säuernden Effekt.

So geht's:

Addieren Sie die PRAL-Werte Ihrer verzehrten Lebensmittel pro Tag. Die Endsumme sollte deutlich unter 100 liegen. Je niedriger Ihr Tageswert, desto besser wird einer Übersäuerung entgegengewirkt. Bitte beachten Sie, dass die Angaben pro 100 g stehen und bei größeren Portionen multipliziert werden müssen.

<b>Lebensmittel PRAL-Wert pro 100 g Lebensmittel</b>	
Apfel, Apfelsaft	- 2,2
Aprikose	- 4,8
Aubergine	- 5,5
Banane	- 5,5
Birne	- 2,9
Blattsalate	- 2,5
Blumenkohl	- 4,0
Brokkoli	- 1,2
Brot, Weizenvollkornbrot	1,8
Brot, Weizenweißbrot und Weizenmischbrot	3,7
Butter	0,6
Camembert	14,6
Cheddar	26,4
Cola	0,4
Cornflakes	6,0
Erbsen	1,2
Erdbeere	- 2,2
Erdnuss	8,3
Forelle	10,8
Gouda	18,6
Grapefruit, Grapefruitsaft	- 1,0



<b>Lebensmittel PRAL-Wert pro 100 g Lebensmittel</b>	
Gurke	- 0,8
Haferflocken, Haferkörner	10,7
Hartkäse	19,2
Hering	7,0
Hühnerfleisch	8,7
Hühnerei	8,2
Jogurt, Vollmilch	1,2
Kabeljau	7,1
Kalbfleisch	9,0
Karotte	- 4,9
Kartoffel	- 4,0
Kirsche	- 3,6
Kiwi	- 4,1
Knäckebrot	3,3
Lauch, Porree	- 1,8
Linsen	3,5
Margarine	- 0,5
Mehl, Weizenvollkorn	8,2
Milch	0,7
Mineralwasser	- 1,8
Orange, Orangensaft	- 2,7
Pilze	- 1,4
Reis, parboiled	1,7
Rindfleisch	7,8
Rotwein	- 2,4
Sahne	1,2
Sellerie	- 5,2
Spinat	- 14,0
Schokolade	2,4
Schweinefleisch	7,9
Teigwaren	6,4
Tomate	- 3,1
Zucchini	- 4,6

Quelle:

Vormann, Gedecke, Bänziger: Harmonisch zum Säure-Basen-Gleichgewicht, Berechnung nach Remer und Manz