



### Sauer und basisch wirkende Lebensmittel (PRAL\*)

\*PRAL = potenzielle renale Säurebelastung (mEq = 100 g)

	35	30	25	20	15	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	
Brot Getreideflocken																Getränke
Getreide Teigwaren																Gemüse, Kartoffeln
Hülsenfrüchte																Obst
Fleisch Fisch Eier																Genussmittel
Milch Milchprodukte																Gewürze Essig
Nüsse																
Öl Butter Rahm																

SÄUREBASISCH

BASISCH

### GESUND UND GENUSSVOLL IM GLEICHGEWICHT

**Ausgewogen und basenreich essen ist für unsere Gesundheit wichtig. Für das natürliche Gleichgewicht von Basen und Säuren im Körper spielt nicht nur das Essen eine zentrale Rolle, auch zahlreiche andere Faktoren beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt: Stress, zu wenig Bewegung, Alkohol, Koffein und Nikotin. Viele Empfehlungen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil gelten denn auch für einen langfristig ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.**

Für das Säuren-Basen-Gleichgewicht ist entscheidend, wie viel Säure aus der Nahrung bzw. aus Stoffwechselreaktionen entsteht. Säuren werden immer im Körper gebildet, Basen müssen jedoch stets von aussen zugeführt werden. Eine gesunde und ausgewogene

Ernährung muss deshalb basenreich sein und der Anteil der säurebildenden Nahrungsmittel sollte entsprechend kleiner ausfallen. Ein Verhältnis von 70 – 80 % Basenbildnern zu 20 – 30 % Säurebildnern kann dabei als Orientierungshilfe dienen. Die Ernährungspyramide zeigt uns den mengenmässigen Stellenwert der Lebensmittel für eine gesunde Ernährung. Bezogen auf den Säure-Basen-Haushalt sehen wir, dass die breite Mitte der Pyramide die säurebildenden, der Pyramidensockel die basenbildenden Nahrungsmittel enthält. Die Spitze bilden «neutral wirkende» Fette und Zucker, die Kalorien liefern, jedoch keine basenbildenden Mineralstoffe. Sie sind im Rahmen der Empfehlungen für eine gesunde Ernährung massvoll zu geniessen.

**Ausgewogen essen**  
Alle eiweisshaltigen Nahrungsmittel sind Säurelieferanten. Ihre säureliefernde Wirkung hängt vom Eiweissgehalt ab, genauer vom Gehalt der schwefelhaltigen Aminosäuren sowie von Phosphor. Stärkeprodukte, Hülsenfrüchte, Milch und viele Milchprodukte enthalten im Gegensatz zu Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern gleichzeitig auch reichlich basisch wirkende Mineralstoffe, so dass ihr säurelieferndes Potenzial

kleiner ausfällt. Vollkornprodukte sind stärker säureliefernd als Weismehlprodukte. Ausgleichend sind Obst, Gemüse und Salat: Sie sind unsere wichtigsten Basenlieferanten. Ihr Gehalt an basisch wirkenden Mineralsalzen ist pro 100 g unterschiedlich gross und insgesamt betrachtet nicht sehr hoch. Für eine positive Wirkung braucht es daher eine vielfältige Auswahl und eine ausreichende Menge.

**Weniger Fleisch und weniger Brot oder mehr Obst und Gemüse?**  
**Eine gute Eiweissversorgung ist für einen gesunden und funktionstüchtigen Körper wichtig. Obst, Gemüse und Salat stellen das ausgleichende Gegengewicht dar. Als Faustregel für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt könnte gelten, dass jeder Eiweisslieferant, gleich ob pflanzlich oder tierisch, kombiniert werden sollte mit mindestens einer Portion Obst, Gemüse oder Salat. Damit erhält die bereits heute gültige Ernährungsempfehlung von mindestens 5 Tagesportionen Obst und Gemüse noch ein zusätzliches Gewicht.**

Berechnung nach Remer und Manz (1995)

Public Relations  
Weststrasse 10  
Postfach  
CH-3000 Bern 6Telefon 031 359 57 28  
Fax 031 359 58 55  
www.swissmilk.ch  
pr@swissmilk.ch

## MILCH UND DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT

**Milch und Milchprodukte sind für eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig: Sie liefern biologisch hochwertiges Eiweiss, gut aufnehmbares Kalzium sowie zahlreiche andere Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Ohne Milch und Milchprodukte ist es äusserst schwierig, auf Dauer eine geschmackvolle, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zusammenzustellen.**

Milch und Sauermilchprodukte enthalten sowohl säureliefernde schwefelhaltige Aminosäuren als auch Phosphor. Gleichzeitig ist auch der Gehalt an basenliefernden Mineralsalzen wie Kalzium, Kalium und Magnesium hoch. Dies trägt wesentlich dazu bei, dass Milch und Sauermilchprodukte den Säure-Basen-Haushalt ganz unterschiedlich beeinflussen: Molke ist basenliefernd, Kefir wirkt neutral und Milch, Jogurt sowie Buttermilch sind schwach säureliefernd.



- Basenreich essen ist gesund.
- Mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse essen pro Tag.
- Studieren beim Kombinieren: eiweisshaltige Nahrungsmittel (= säureliefernd) stets kombinieren mit Obst und Gemüse (= basenliefernd).

Im Käse liegt die Milch in «konzentrierter» Form vor, entsprechend hoch ist der Eiweissgehalt und seine säureliefernde Wirkung. Damit der Körper vom hohen Kalziumgehalt des Käses profitieren kann, ist eine Kombination mit reichlich Gemüse, Salat oder Obst empfehlenswert.

### Haben Sie Fragen zum Säure-Basen-Haushalt?

Möchten Sie mehr wissen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung? Gerne nehmen wir Ihre Anfragen telefonisch oder per E-Mail entgegen: 031 359 57 56 oder [ernaehrungsberatung@swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)

Dezember 2004  
2. Auflage Juli 2007  
Art. Nr. 133 054D

## Basisch und sauer wirkende Lebensmittel

Die richtige Kombination ist entscheidend.

