

## Nahrungsmitteltabelle – die PRAL-Werte

Geschätzte Säurebelastung\* von 112 häufig verzehrten Nahrungsmitteln und Getränken (bezogen auf 100 g). Modifiziert nach Remer und Manz, Journal of the american dietetic association 1995; 95:791–797. \* PRAL = potential renal acid load = potentielle, die Nieren betreffende Säurelast, bezogen auf 100 g des Nahrungsmittels, angegeben in mEq = physikalisch-chemische Stoffmengeneinheit.

<b>Getreideprodukte</b>		Radieschen	-3,7	<b>Getränke</b>		Salami	11,6
Roggenmischbrot	4,0	Spinat	-14,0	Bier, Pilsener	-0,2	Truthahnfleisch	9,9
Roggenbrot	4,1	Tomatensaft	-2,8	Coca-Cola	0,4	Kalbfleisch	9,0
Weizenmischbrot	3,8	Tomaten	-3,1	Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%)	-0,4	<b>Milch, Milchprodukte und Eier</b>	
Weizenbrot	1,8	Zucchini	-4,6	Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	-1,4	Buttermilch	0,5
Weißbrot	3,7	<b>Hülsenfrüchte</b>		Mineralwasser (Apollinaris)	-1,8	Camembert	14,6
Cornflakes	6,0	Bohnen, grün	-3,1	Mineralwasser (Volvic)	-0,1	Cheddar, reduzierter Fettgehalt	26,4
Roggenknäckebrot	3,3	Linsen, grün und braun, getrocknet	3,5	Rotwein	-2,4	Gouda	18,6
Eiernudeln	6,4	Erbsen	1,2	Tee, indisch, Aufguss	-0,3	Hüttenkäse, Vollfettstufe	8,7
Haferflocken	10,7	<b>Obst, Nüsse und Fruchtsäfte</b>		Weißwein, trocken	-1,2	Sahne, frisch, sauer	1,2
Reis, ungeschält	12,5	Apfelsaft, ungesüßt	-2,2	<b>Fette und Öle</b>		Hühnerei	8,2
Reis, geschält	4,6	Äpfel, 15 Sorten, mit Schale, Durchschnitt	-2,2	Butter	0,6	Eiweiß	1,1
Parboiled-Reis	1,7	Aprikosen	-4,8	Margarine	-0,5	Eigelb	23,4
Roggenvollkornmehl	5,9	Bananen	-5,5	Olivenöl, Sonnenblumenöl	0,0	Quark	11,1
Spaghetti	6,5	Schwarze Johannisbeeren	-6,5	<b>Fisch</b>		Weichkäse, Vollfettstufe	4,3
Vollkornspaghetti	7,3	Kirschen	-3,6	Kabeljaufilet	7,1	Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	19,2
Weizenmehl	6,9	Traubensaft, ungesüßt	-1,0	Schellfisch	6,8	Milcheis, Vanille	0,6
Weizenvollkornmehl	8,2	Haselnüsse	-2,8	Hering	7,0	Kondensmilch	1,1
<b>Gemüse</b>		Kiwi	-4,1	Forelle, braun, gedämpft	10,8	Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,7
Spargel	-0,4	Zitronensaft	-2,5	<b>Fleisch und Wurstwaren</b>		Parmesan	34,2
Broccoli	-1,2	Orangensaft, ungesüßt	-2,9	Rindfleisch, mager	7,8	Schmelzkäse, natur	28,7
Karotten, junge	-4,9	Orangen	-2,7	Hühnerfleisch	8,7	Fruchtjoghurt aus Vollmilch	1,2
Blumenkohl	-4,0	Pfirsiche	-2,4	Corned beef, in Dosen	13,2	Naturjoghurt aus Vollmilch	1,5
Sellerie	-5,2	Erdnüsse, unbehandelt	8,3	Frankfurter	6,7	<b>Zucker, Eingemachtes und Süßes</b>	
Chicorée	-2,0	Birnen, 3 Sorten, mit Schale, Durchschnitt	-2,9	Leberwurst	10,6	Milchschokolade	2,4
Gurken	-0,8	Ananas	-2,7	Frühstücksfleisch, in Dosen	10,2	Honig	-0,3
Auberginen	-3,4	Rosinen	-21,0	Schweinefleisch, mager	7,9	Sandkuchen	3,7
Lauch	-1,8	Erdbeeren	-2,2	Rumpsteak, mager und fett	8,8	Marmelade	-1,5
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	-2,5	Walnüsse	6,8				
Eisbergsalat	-1,6	Wassermelonen	-1,9				
Pilze	-1,4					Zucker, weiß	-0,1
Zwiebeln	-1,5						
Paprikaschoten, grün	-1,4						
Kartoffeln	-4,0						

PRAL-Werte geben den Grad der Säurebelastung an:

hoher negativer Wert = sehr basisch, hoher positiver Wert = stark säuernd

**Blau** = basisch verstoffwechselte Nahrungsmittel

**Gelb** = sauer verstoffwechselte Nahrungsmittel