

Säuren : Die Krankmacher in unserer Nahrung

Eine Vielzahl gesundheitlicher Störungen bis hin zu schwersten Erkrankungen entstehen durch die viel zu vielen (unsichtbaren) Säuren, die unsere (Wohlstands) -Ernährung enthält. Da unser menschlicher Organismus für seine Stoffwechsel- und Immunarbeit dringend auf basenreiche Ernährung angewiesen ist, sollte unsere tägliche Nahrung **möglichst aus ca. 80% Basenanteile und nur zu ca. 20% Säureanteilen bestehen.**

Die nachfolgenden Tabellen zeigen die Verteilung von Säuren und Basen in unserer Nahrung:

Stark SÄURE - bildende Nahrungsmittel:

Fleisch, Fleischbrühe, Fisch, Aufschnitt und Wurstwaren, Eier, Hartkäse, Industriezucker und alle zuckerhaltigen Produkte (Vorsicht: versteckte Zucker), zuckerhaltige Limonaden und Getränke, Weißmehl und Weißmehlprodukte, Kaffee und Kakao, Erdnüsse, Paranüsse, polierter Reis, hochprozentiger Alkohol

Diese möglichst meiden

Schwach SÄURE - bildende Nahrungsmittel

Joghurt, Quark, Erzeugnisse aus Vollkornschrot, Haselnüsse, Weizenvollmehl, Roggenvollmehl, Vollkornbrot, Knäckebrot, Bier:

Davon so viel als nötig

p.H. – neutrale Nahrungsmittel

Butter, kaltgepresste Pflanzenöle, z. B: Olivenöl, Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Walnüsse, Leitungswasser

Schwach BASEN - bildende Nahrungsmittel:

Vollmilch, Sauermilch, Buttermilch, Getreidekaffee, Trockenobst, Rübensirup, Apfelkraut, Vollsojamehl, Weizen- und Dinkelkeime, trockener Wein

Diese sind gut

Stark BASEN - bildende Nahrungsmittel:

Obst (nur vollreife Früchte), Sahne, Alles Gemüse
Früchte wie Auberginen, Kürbis, Zucchini, Gemüsebrühe, Kräuter und Gewürze wie Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Dill, Basilikum, Paprika, Pfeffer, Blattgemüse und Blattsalate wie Spinat, Mangold, Kohl, Feldsalat, Knollengemüse wie Kohlrabi, Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie, Rote Beete, Lauch, Gurken, Rhabarber, Kartoffeln, Pfifferlinge und Steinpilze,
Molke, stilles Mineralwasser

Diese sind sehr gut !

Davon so viel als möglich

