

## Kurzübersicht Ernährung

### Einen Blick auf unsere täglichen Lebensmittel

(Quelle: Reformhaus-Fachlexikon)

| <b>Stark säurebildend:</b>   | <b>Schwach basenbildend:</b> |
|------------------------------|------------------------------|
| Fleisch, Wurst, Fisch        | Milch                        |
| Süßwaren                     | Trockenobst                  |
| Alkohol, Cola, Kaffee        | Pilze                        |
| Eier, Käse                   | Hülsenfrüchte                |
| Weißmehlprodukte             | Honig                        |
| Reis, Teigwaren              | Sauerkraut                   |
| <b>Schwach säurebildend:</b> | <b>Stark basenbildend:</b>   |
| Quark, Sahne                 | Blattsalate                  |
| Brot                         | Gemüse                       |
| Olivenöl                     | Obst, Obstessig              |
| Spargel, Rosenkohl           | Kartoffeln                   |
| Vollkorn                     | Molke                        |
| Nüsse                        | Kräutertee                   |

### **Folgende Faustregel gilt:**

- Je mehr Eiweiß ein Lebensmittel enthält, um so saurer wirkt es im Körper.
- Je mehr Mineralstoffe enthalten sind, um so basischer ist die Wirkung.
- Wichtig ist der Reifezustand von Früchten und Gemüse! Bevorzugen Sie ausgereifte Sorten, die aus der Region stammen und zur Jahreszeit passen.

