

Was ist basische Ernährung?

Bei einer basischen Ernährung werden **überwiegend basenreiche Lebensmittel verzehrt**, die im Körper zu Basen umgebaut werden können. Als Grundlage für diese Ernährungsweise dient eine Unterteilung in **saure und basische Lebensmittel**, je nachdem, ob sie im Körper mehr Säuren oder Basen bilden. Basische Kost besteht zu etwa 80 Prozent aus basischen und zu 20 Prozent aus sauren Lebensmitteln.

Basische Lebensmittel

Verfügt ein Lebensmittel über einen **hohen Anteil an basischen Mineralstoffen**, vor allem Kalium, Magnesium und Calcium, und hat nur einen **geringen Eiweißanteil**, wird es in der Regel im Körper basisch verstoffwechselt und ist daher ein basisches Nahrungsmittel.

Welche Produkte wirken basisch?



OBST	GEMÜSE	SALATE, KRÄUTER & GEWÜRZE
Äpfel	Mandarinen	Paprika
Ananas	Mangos	Pastinaken
Aprikosen	Mirabellen	Petersiliengurzel
Avocado	Nektarinen	Radieschen
Bananen	Oliven	Rettich
Birnen	Orangen	Romanesco
Brombeeren	Pampelmusen	Rosenkohl
Clementinen	Papayas	Rote Beete
Datteln	Pfirsiche	Rotkohl
Erdbeeren	Pfauen	Schalotten
Feigen	Preiselbeeren	Schwarzwurzel
Grapefruits	Quitten	Spargel
Heidelbeeren	Reineclauden	Spitzkohl
Himbeeren	Rosinen	süßkartoffeln
Honigmelonen	Stachelbeeren	Tomate (roh)
Johannisbeeren	Sternfrüchte	weißkohl
Khakis	Trockenfrüchte	Wirsing
Kirschen	Wassermelonen	Zucchini
Kiwis	Weintrauben	Zuckerschoten
Limetten	Zitronen	Zwiebeln
PILZE	SPROSSEN	UND AUßerdem
Austernpilze	Alfalfa	Linsen
Champignons	Bockshornklee	Mungbohnen
Morcheln	Braunhirse	Radieschen
Pfifferlinge	Brokkoli	Rettich
Portabellapilze	Dinkelkeimlinge	Roggenkeimlinge
Samtfüripi	Gerstenkeimlinge	Rotkohl
Semmelstopper	Hirse	Rucola
Shiitake	Leinsamen	Senf
Steinpilze		
Trüffel		

... und vieles mehr!

Die meisten pflanzlichen Lebensmittel sind also basisch.

Sparsam solltest du mit Fleisch, Milchprodukten (außer Sahne), stark zuckerhaltige Nahrungsmittel, Kaffee und Alkohol sein!