

Basica®

Nahrungsmittel-Tabelle für den Säure-Basen-Haushalt



Mit Selbsttest zum Säure-Basen-Haushalt

basica.com

Basica® – Ihr Säure-Basen-Experte

Es freut uns sehr, dass Sie sich für Basica® interessieren. Seit fast 100 Jahren unterstützen wir Menschen bei einem gesunden Säure-Basen-Gleichgewicht. Seitdem wurde das Grundprinzip von Basica® nicht verändert, aber unsere Produkte trotzdem ständig weiter verbessert. Denn unser Erfolgsrezept besteht nicht nur aus jahrzehntelanger Erfahrung, sondern auch aus kontinuierlicher ernährungswissenschaftlicher Forschung.

Mit der Nahrungsmitteltabelle auf der Rückseite können Sie für viele Lebensmittel selbst beurteilen, ob diese säure- oder basenbildend auf den Säure-Basen-Haushalt wirken. Die Tabelle basiert auf dem in der Ernährungswissenschaft weltweit als Standard anerkannten PRAL Model (PRAL = Potential Renal Acid Load).

Nahrungsmittel mit negativem Wert (in Milliäquivalenten pro 100 g) haben einen basischen Effekt, Nahrungsmittel mit positivem Wert einen säurebildenden Effekt.



Grundlagen des Säure-Basen-Haushalts

Damit alle biochemischen Vorgänge in unserem Körper geregelt ablaufen können, brauchen unsere Körperzellen ein richtiges Verhältnis von Säuren zu Basen.

Alle Stoffwechselprozesse werden durch Enzyme gesteuert, die jedoch nur unter bestimmten Bedingungen optimal arbeiten können. Durch das ausgeglichene Zusammenspiel von Säuren und Basen werden optimale pH-Bedingungen für die Vorgänge im Stoffwechsel geschaffen.

Unser Säure-Basen-Gleichgewicht ist somit eine wichtige Grundlage für viele Stoffwechselvorgänge – wie die Umwandlung der Nahrungsbestandteile Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in Bausteine für neue Körperzellen und für die Gewinnung von Energie.

Für ein reibungsloses Funktionieren des Stoffwechsels benötigt unser Körper eine stetige Versorgung mit basischen Mineralstoffen, die wir über die Nahrung zuführen. Die Ernährung spielt also eine wichtige Rolle für den Säure-Basen-Haushalt.



Weitere Informationen zum Säure-Basen-Haushalt finden Sie auf unserer Website unter www.basica.com.

Basische Ernährung

Eine gesunde und vielseitige Ernährung ist unverzichtbar, stellt jedoch im modernen Alltag oft eine Herausforderung dar. Bei Zeitmangel und begrenzter Auswahl (z.B. bei Unverträglichkeiten) greifen viele zu Lebensmitteln mit hohem Eiweißanteil oder phosphatreichen Erfrischungsgetränken, die im Körper sauer verstoffwechselt werden.

Der Säure-Basen-Haushalt wird durch die Ernährung beeinflusst. Idealerweise wird ein Säureüberschuss durch die Zufuhr basenreicher Lebensmittel wie Gemüse, Salat und Obst ausgeglichen. Als Richtlinie gilt, dass die Hälfte der Lebensmittel auf dem Teller aus diesen bestehen sollte.

Basen-Kur – so einfach gelingt basische Ernährung

Eine Basen-Kur ist eine besondere Form der basischen Ernährung, bei der der Fokus vorwiegend auf dem Verzehr basischer Lebensmittel liegt und die Aufnahme säurebildender Nahrungsmittel deutlich eingeschränkt wird. Wenn dies nicht immer umsetzbar ist, können basische Mineralstoffe zur Unterstützung ergänzt werden. Dieser Ansatz lässt sich leichter in den Alltag integrieren.

TIPPS

- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um den Körper beim Säureausgleich zu unterstützen.
- Regelmäßige Bewegung und leichte sportliche Betätigung tragen dazu bei, ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht zu fördern.
- Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga sind ebenfalls hilfreich, den Körper in seinem Entgiftungsprozess zu unterstützen.

Unser Beitrag für Ihre Vitalität

Der Schlüssel zu unserer Vitalität ist gesundheitliches Wohlbefinden. Dafür benötigt der Körper nicht nur eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, sondern auch angemessene Phasen der Bewegung und der Ruhe. Basica® ergänzt Ihre Ernährung mit basischen Mineralstoffen und Spurenelementen und kann Sie so dabei unterstützen, Ihre Vitalität zu erhalten oder zurückzugewinnen.

Die sorgfältig ausgewählten Nährstoffe in Basica® sind an einer Vielzahl von Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt:

- Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.
- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
- Magnesium und Calcium leisten einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel.
- Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Calcium wird zur Erhaltung normaler Knochen benötigt.
- Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.
- Selen unterstützt die normale Funktion des Immunsystems

TIPP

Auch bei einer Diät zur Gewichtsreduktion ist die Zufuhr basischer Mineralstoffe wichtig, da der Körper beim Fettabbau vermehrt Säuren bildet. Ein zu hoher Säuregehalt kann den Gewichtsverlust verlangsamen oder sogar stoppen.

Wie steht es um Ihren Säure-Basen-Haushalt?

Wir möchten Sie dabei unterstützen, einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu erreichen. Mithilfe dieses Fragebogens zur Lebensweise, Gesundheit und Ernährung können Sie erkennen, ob Ihr Säure-Basen-Haushalt noch im Gleichgewicht ist.

	Ja	Nein
1. Bestehen Ihre Mahlzeiten häufig aus ...		
Brot	☐	☐
Nudeln und Reis	☐	☐
Käse	☐	☐
Joghurt oder Quark	☐	☐
Wurst oder Schinken	☐	☐
Fleisch	☐	☐
Fisch	☐	☐
2. Essen Sie am Tag wenig ...		
Obst	☐	☐
Gemüse	☐	☐
Salat	☐	☐
3. Trinken Sie Limonaden, Cola, oder andere phosphathaltige Erfrischungsgetränke?	☐	☐
4. Machen Sie regelmäßig eine Diät?	☐	☐
5. Fühlen Sie sich oft gestresst?	☐	☐
6. Sind Sie häufig müde und ohne Energie?	☐	☐
7. Können Sie sich schlecht konzentrieren und sind nervös?	☐	☐
8. Treiben Sie zu wenig Sport?	☐	☐

AUSWERTUNG

Wenn Sie mehr als 5 x mit „Ja“ geantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf einen Säure-Basen-Haushalt sein, der nicht so ausgewogen ist, wie er sein sollte.

Fragen oder Anregungen?

Unter **www.basica.com** finden Sie:

- Wissenswertes zum Thema Säure-Basen-Gleichgewicht
- Produktinformationen zum Basica® Sortiment
- unseren interaktiven Säure-Basen-Test

Unser Beratungsdienst hilft Ihnen gerne persönlich weiter.



Protina Pharm. GmbH
D-85737 Ismaning

Info-Service



+49 89 996553-0



+49 89 963446



basica.com
info@basica.de



@BasicaDACH



@basica_official



basica



Basica

Basica®. Das Original – überzeugt seit Generationen.

Entdecken Sie die Vielfalt des Basica®-Sortiments



Basica® Pur

Reines Basenpulver

Zum Auflösen in Wasser oder Saft.

20 Sticks / 50 Sticks



Basica Compact®

Basische Tabletten

Praktisch für die tägliche Einnahme zu Hause und unterwegs

120 Tbl. / 360 Tbl.



Basica Direkt®

Basische Mikropellets

Zur schnellen Einnahme ohne Wasser im Büro oder auf Reisen

30 Sticks / 80 Sticks



Basica Vital®

Basisches Granulat

Zum Einrühren in Speisen, auch zum Kochen und Backen

200 g / 800 g



Basica Instant®

Basisches Trinkpulver

Schnell löslich mit fruchtigem Orangengeschmack

300 g

Verzehrinweis (pro Tag)	2 Sticks		2 × 3 Tabletten		2 Sticks		2 × 16 g		1 × 15 g	
Nährstoffe (pro Tagesdosis)	Calcium	550 mg	Calcium	350 mg	Calcium	240 mg	Calcium	550 mg	Calcium	350 mg
	Magnesium	150 mg	Magnesium	120 mg	Magnesium	400 mg	Magnesium	150 mg	Magnesium	120 mg
	Natrium	375 mg	Zink	5 mg	Zink	5 mg	Natrium	375 mg	Natrium	125 mg
	Kalium	350 mg	Eisen	5 mg	Molybdän	50 µg	Kalium	350 mg	Zink	5 mg
	Zink	5 mg	Kupfer	1 mg	Chrom	40 µg	Zink	5 mg	Kupfer	1 mg
	Molybdän	50 µg	Molybdän	50 µg	Selen	30 µg	Eisen	5 mg	Molybdän	50 µg
	Chrom	40 µg	Chrom	40 µg			Kupfer	1 mg	Chrom	40 µg
	Selen	30 µg	Selen	30 µg			Molybdän	50 µg	Selen	30 µg
							Chrom	40 µg	Vitamin C	80 mg
							Selen	30 µg	Vitamin B2	1,4 mg
Ohne Lactose	☑		☑		☑		enthält Milchzucker (Lactose)		☑	
Ohne Zucker	☑		☑		☑		enthält Milchzucker		enthält Saccharose	
Ohne Süsstoffe	☑		☑		enthält Süßungsmittel Sorbit		☑		☑	
Ohne Gluten/Jod	☑		☑		☑		☑		☑	
Vegan	☑		☑		☑				☑	
Geschmack	ohne Geschmack		ohne Geschmack		frischer Zitronengeschmack		ohne Geschmack		fruchtiger Orangengeschmack	
Brennwert (pro Tagesdosis)	16 kcal / 70 kJ		6 kcal / 25 kJ		11 kcal / 49 kJ		111 kcal / 471 kJ		49 kcal / 208 kJ	
Für Diabetiker	< 0,1 BE		< 0,1 BE		0,2 BE		2 BE		0,8 BE	

Basica[®]

Ratgeber für den Säure-Basen-Haushalt



basica.com

basisch

säurebildend

Milliäquivalente/100 g					Milliäquivalente/100 g							
-20	-15	-10	-5			5	10	15	20	25	30	35

Getränke



- Apfelsaft, ungesüßt
 - Bier, Pilsener
 - Cola
- Espresso
- Gemüsesaft (Tomate, Rote Rübe, Möhre)
 - Kaffee, Aufguss
 - Kakao, aus Milch (3,5%)
- Mineralwasser
- Orangensaft, ungesüßt
- Rote-Rübe-Saft
 - Tee (Grüner, Schwarz-, Früchte-), Aufguss
 - Tee (Kräuter-), Aufguss
- Tomatensaft
- Wein, rot
 - Wein, weiß
- Zitronensaft

Brot

- Grahambrot
- Pumpernickel
- Roggenbrot
- Roggenknäckebrötchen
 - Vollkornbrot
- Weißbrot
- Weizenbrot
 - Zwieback



Getreide und Mehl

- Amaranth, Samen
- Buchweizen, ganzes Korn
 - Cornflakes
- Dinkel, Grünkern
- Gerste, ganzes Korn
 - Haferflocken
- Hirse, ganzes Korn
- Mais, ganzes Korn
- Reis, geschält
 - Reis, ungeschält
- Roggenmehl
 - Weizenmehl

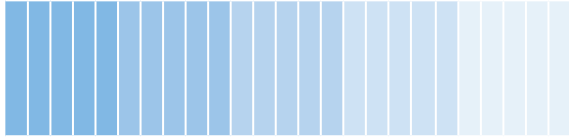


basisch

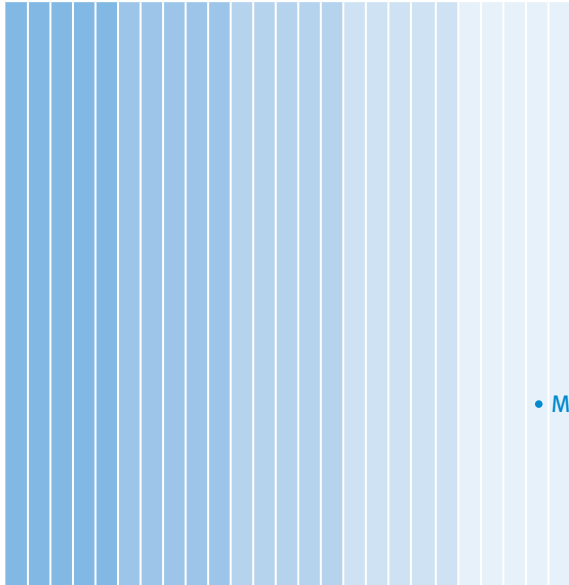
Milliäquivalente/100 g

-20	-15	-10	-5	
-----	-----	-----	----	--

Teigwaren



Milch, Milchprodukte und Eier



säurebildend

Milliäquivalente/100 g

	5	10	15	20	25	30	35
--	---	----	----	----	----	----	----

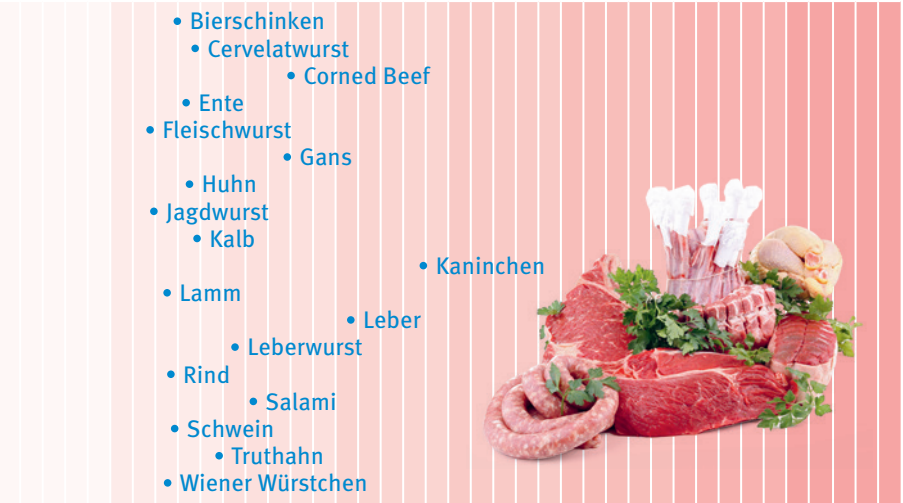
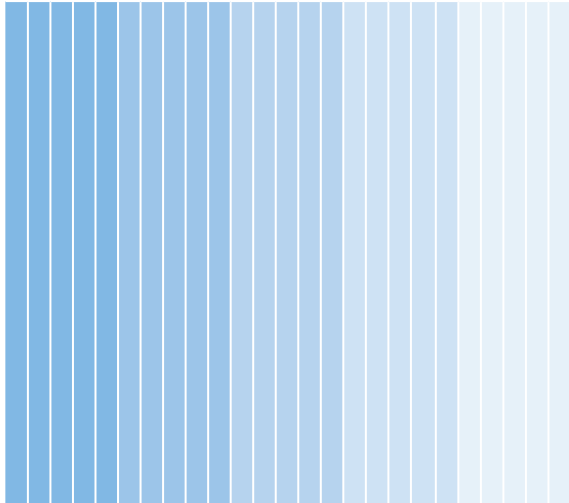


- Eiernudeln
- Spaghetti
 - Spätzle
- Vollkornspaghetti



- Buttermilch
- Butterkäse (50% Fett i. Tr.)
- Camembert
- Cheddar, reduzierter Fettgehalt
- Eigelb
- Hartkäse
- Hühnerei
- Hüttenkäse, Vollfettstufe
- Kefir
- Kondensmilch
- Milch, fettarm 1,5 %, Vollmilch 3,5 %
- Molke
- Naturjogurt aus Vollmilch
- Quark
- Sahne
- Weichkäse, Vollfettstufe
- Parmesan
- Schmelzkäse, natur

Fleisch und Wurstwaren



- Bierschinken
- Cervelatwurst
- Corned Beef
- Ente
- Fleischwurst
- Gans
- Huhn
- Jagdwurst
- Kalb
- Kaninchen
- Lamm
- Leber
- Leberwurst
- Rind
- Salami
- Schwein
- Truthahn
- Wiener Würstchen

basisch

säurebildend

Milliäquivalente/100 g

Milliäquivalente/100 g

-20

-15

-10

25

30

35

Fisch und Meeresfrüchte

- Aal, geräuchert
- Forelle, gedämpft
- Heilbutt
- Hering
- Kabeljaufilet
- Karpfen
- Krabben
- Lachs
- Miesmuscheln
- Rotbarsch
- Sardinen, in Öl
- Schellfisch
- Seezunge
- Zander



Gemüse



- 
- Spinat
 - Fenchel
 - Grünkohl
 - Feldsalat
 - Gurken
 - Karotten
 - Kartoffeln
 - Knoblauch
 - Kohlrabi
 - Kopfsalat
 - Lauch (Porree)
 - Paprika
 - Pilze
 - Radieschen
 - Rosenkohl
 - Rucola
 - Sauerkraut
 - Sellerie
 - Spargel
 - Tomaten
 - Zucchini
 - Zwiebeln
 - Auberginen
 - Blumenkohl
 - Brokkoli
 - Chicorée
 - Eisbergsalat
 - Essiggurken

Hülsenfrüchte und -Produkte



- Bohnen, grün
 - Erbsen
 - Linsen, grün und braun, getrocknet
- Sojabohnen
 - Sojamilch
 - Tofu



basisch

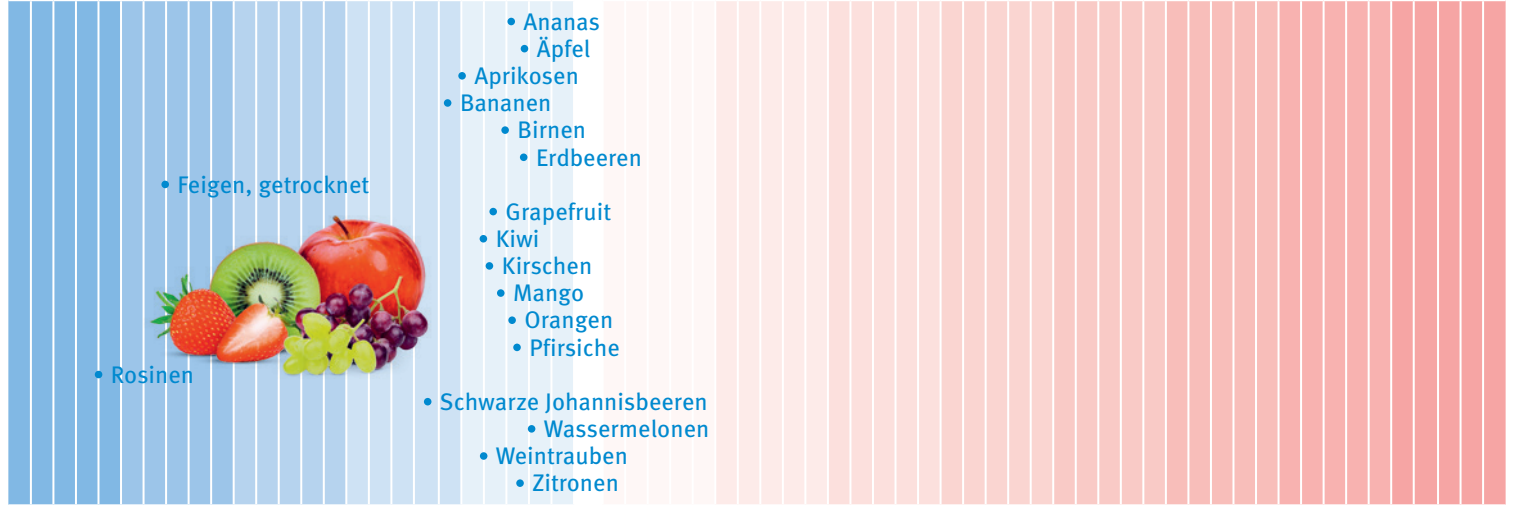
säurebildend

Milliäquivalente/100 g

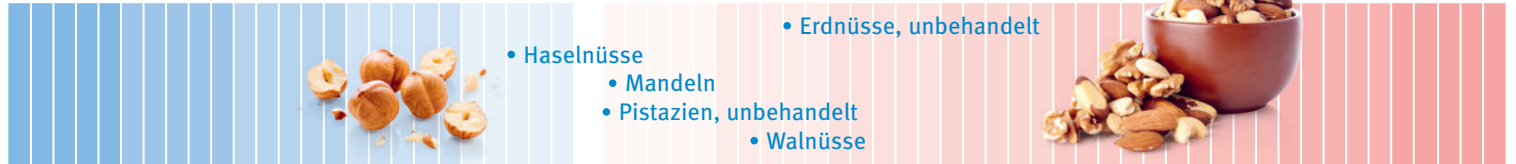
Milliäquivalente/100 g

-20	-15	-10	-5			5	10	15	20	25	30	35
-----	-----	-----	----	--	--	---	----	----	----	----	----	----

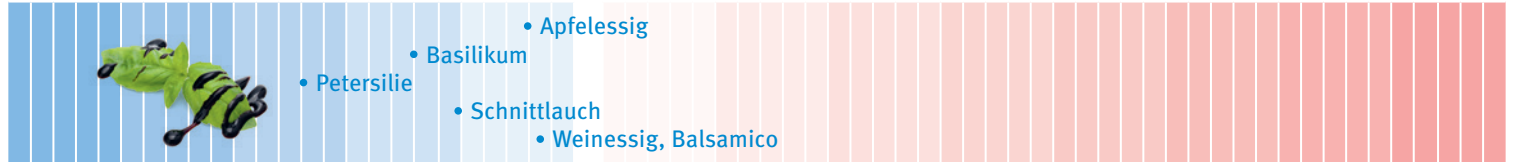
Obst



Nüsse



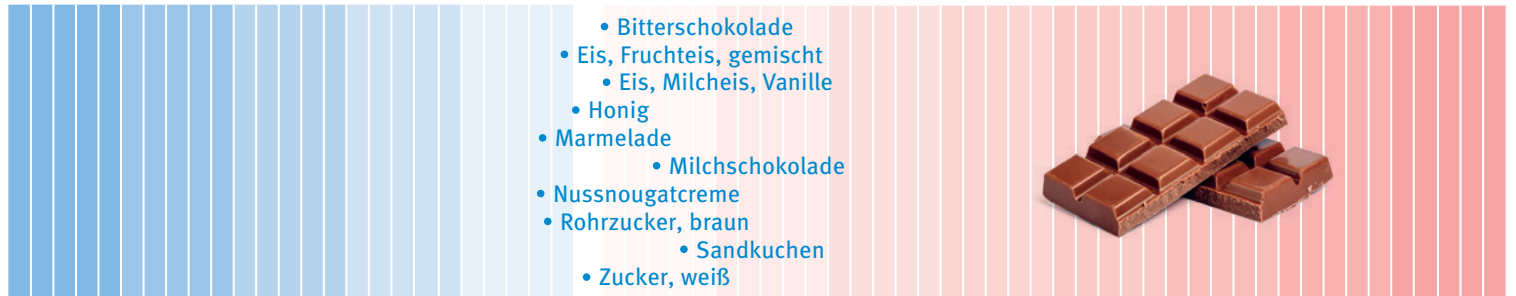
Kräuter und Essig



Fette und Öle



Süßes



Quelle: © 2024 Protina Pharm. GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Modifiziert nach Remer T, Manz F (1995) und Remer et al. (2003).