

PRAL-Werte - Nahrungsmitteltabelle

Getreideprodukte		Gemüse		Getränke	
Roggenmischbrot	4,0	Spargel	-0,4	Bier, Pilsener	-0,2
Roggenbrot	4,1	Broccoli	-1,2	Coca-Cola	0,4
Weizenmischbrot	3,8	Karotten	-4,9	Kakao, aus entrahmter Milch 3,	-0,4
Weizenbrot	1,8	Blumenkohl	-4,0	Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	-1,4
Weissbrot	3,7	Sellerie	-5,2	Mineralwasser (Appollinaris)	-1,8
Cornflakes	6,0	Chicoree	-2,0	Mineralwasser (Volvic)	-0,1
Roggenknäckebrot	3,3	Gurken	-0,8	Rotwein	-2,4
Eiernudeln	6,4	Auberginen	-3,4	Tee, indisch, Aufguss	-0,3
Haferflocken	10,7	Lauch	-1,8	Weisswein, trocken	-1,2
Reis, ungeschält	12,5	Kopfsalat, durchschnittlich	-2,5	Fette und Öle	
Reis, geschält	4,6	Eisbergsalat	-1,6	Butter	0,6
Parboiled - Reis	1,7	Pilze	-1,4	Magerine	-0,5
Roggenvollkornmehl	5,9	Zwiebeln	-1,5	Olivenöl, Sonnenblumenöl	0,0
Spaghetti	6,5	Paprika, grün	-1,4	Fisch	
Vollkornspagetti	7,3	Kartoffeln	-4,0	Kabeljaufilet	7,1
Weizenmehl	6,9	Radieschen	-3,7	Schellfisch	6,8
Weizenvollkornmehl	8,2	Spinat	-14,0	Hering	7,0
Zucker, Eingemachtes, Süßes		Tomatensaft	-2,8	Forelle, gedämpft	10,8
Milchschokolade	2,4	Tomatensaft	-3,1	Fleisch und Wurstwaren	
Honig	-0,3	Zucchini	-4,6	Rindfleisch, mager	7,8
Sandkuchen	3,7	Obst, Nüsse, Fruchtsäfte		Hühnerfleisch	8,7
Marmelade	-1,5	Apfelsaft, ungesüsst	-2,2	Corned beef in Dosen	13,2
Zucker, weiß	-0,1	Äpfel, durchschnittlich	-2,2	Frankfurter Würstchen	6,7
Milch, Milchprodukte, Eier		Aprikosen	-4,8	Leberwurst	10,6
Buttermilch	0,5	Bananen	-5,5	Frühstücksfleisch in Dosen	10,2
Camembert	14,6	schw. Johannisbeeren	-6,5	Shweinefleisch, mager	7,9
Cheddar	26,4	Kirschen	-3,6	Rumpsteak	8,8
Gouda	18,6	Traubensaft, ungesüsst	-1,0	Salami	11,6
Hüttenkäse	8,7	Haselnüsse	-2,8	Truthahnfleisch	9,9
Sahne, frisch und saure Sa	1,2	Kiwi	-4,1	Kalbfleisch	9,0
Hühnerei	8,2	Zitronensaft	-2,5	Hülsenfrüchte	
Eiweiß	1,1	Orangensaft, ungesüsst	-2,9	Bohnen, grün	-3,1
Eigelb	23,4	Orangen	-2,7	Linsen, grün, braun, getrocknet	3,5
Quark	11,1	Pfirsiche	-2,4	Erbsen	1,2
Weichkäse, Vollfett	4,3	Erdnüsse, unbehandelt	8,3		
Hartkäse, im Durchschnitt	19,2	Birnen, durchschnittlich	-2,9		
Milcheis, Vanille	0,6	Ananas	-2,7		
Kondensmilch	1,1	Rosinen	-21,0		
Vollmilch, pasteurisiert u.	0,7	Erdbeeren	-2,2		
Parmesan	34,2	Walnüsse	6,8		
Schmelzhäse, natur	28,7	Wassermelone	-1,9		
Fruchtjogurt, aus Vollmilch	1,2				
Naturjogurt, aus Vollmilch	1,5				

PRAL-Werte geben den Grad der Säurebelastung an:

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

Blau = basisch verstoffwechselte Nahrungsmittel

rot = sauer verstoffwechselte Nahrungsmittel

**

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.