

PRAL-Tabelle

Säure-basenbildende Lebensmittel

Potential Renal Acid Load (potenzielle Säurebelastung der Niere) in Eq/100g



Für einen optimalen Säure-Basen-Haushalt gelten 70% Basenbildner (negative PRAL-Faktoren) und 30% Säurebildner (positive PRAL-Faktoren) in der täglichen Kost.

Gemüse	PRAL-Faktor	Weintrauben	-3,9	Teigwaren	PRAL-Faktor	Hühnerfleisch	8,7
Auberginen	-3,4	Zitronen	-2,6	Eiernudeln	6,4	Jagdwurst	7,2
Blumenkohl	-4,0			Spaghetti	6,5	Kalbfleisch	9,0
Broccoli	-1,2	Nüsse	PRAL-Faktor	Makkaroni	6,1	Kaninchen	19,0
Chicorée	-2,0	Erdnüsse (unbehandelt)	8,3	Spätzle	9,4	Lammfleisch (mager)	7,6
Eisbergsalat	-1,6	Haselnüsse	-2,8	Vollkornspaghetti	7,3	Leber (Kalb)	14,2
Essiggurken	-1,6	Mandeln	4,3			Leber (Rind)	15,4
Feldsalat	-5,0	Pistazien	8,5	Brot	PRAL-Faktor	Leber (Schwein)	15,7
Fenchel	-7,9	Walnüsse	6,8	Grahambrot	7,2	Leberwurst	10,6
Grünkohl	-7,8			Pumpnickel	4,2	Rindfleisch (mager)	7,8
Gurken	-0,8	Fette, Öle	PRAL-Faktor	Roggenbrot	4,1	Rumpsteak	8,8
Kartoffeln	-4,9	Butter	0,6	Roggenknäckebrötchen	3,3	Salami	11,6
Kartoffeln	-4,0	Margarine	-0,5	Roggenmischbrot	4,0	Schweinefleisch (mager)	7,9
Kohlrabi	-5,5	Olivenöl	0,0	Vollkornbrot	5,3	Truthahnfleisch	9,9
Kopfsalat	-2,5	Sonnenblumenöl	0,0	Weißbrot	3,7	Wienerwürstchen	7,7
Lauch	-1,8			Weizenbrot	1,8		
Nüsslisalat	-5,0	Getränke	PRAL-Faktor	Weizenmischbrot	3,8	Fisch, Meeresfrüchte	PRAL-Faktor
Paprikaschoten	-1,4	Apfelsaft (ungesüßt)	-2,2	Zwieback	5,9	Aal (geräuchert)	11,0
Pilze	-1,4	Bier (hell)	0,9			Forelle (gedämpft)	10,8
Radieschen	-3,7	Bier (dunkel)	-0,1	Milch (Produkte), Eier	PRAL-Faktor	Garnele	18,2
Rosenkohl	-4,5	Bier (Pilsener Art)	-0,2	Butterkäse (50% Fett)	13,2	Heilbutt	7,8
Ruccola	-7,5	Cola	0,4	Buttermilch	0,5	Hering	7,0
Sauerkraut	-3,0	Espresso	-2,3	Camembert	14,6	Kabeljaufilet	7,1
Sellerie	-5,2	Früchtetee	-0,3	Cheddar	26,4	Karpfen	7,9
Sojabohnen (Samen)	-3,4	Kaffee	-1,4	Edamer	19,4	Krabben	15,5
Sojamilch	-0,8	Mineralwasser	-1,8	Eigelb	23,4	Lachs	9,4
Spargel	-0,4	Orangensaft (ungesüßt)	-2,9	Eiweiß	1,1	Matjeshering	8,0
Spinat	-14,0	Gemüsesaft	-3,9	Emmentaler	21,1	Miesmuscheln	15,3
Tofu	-0,8	Möhrensaft	-4,8	Frischkäse	0,9	Rotbarsch	10,0
Tomaten	-3,1	Rote-Rübe-Saft	-3,9	Fruchtjoghurt (Vollmilch)	1,2	Sardinen in Öl	13,5
Zucchini	-4,6	Grapefruitsaft (ungesüßt)	-1,0	Gouda	18,6	Schellfisch	6,8
Zwiebeln	-1,5	Rotwein	-2,4	Hartkäse	19,2	Seezunge	7,4
		Tee	-0,3	Hühnerei	8,2	Shrimps	7,6
Hülsenfrüchte	PRAL-Faktor	Grüner Tee	-0,3	Hüttenkäse (Vollfettstufe)	8,7	Zander	7,1
Bohnen, grün	-3,1	Kräutertee	-0,2	Kefir	0,0		
Erbsen	1,2	Tomatensaft	-2,8	Kondensmilch	1,1	Süßigkeiten	PRAL-Faktor
Linsen	3,5	Traubensaft	-1,0	Kuhmilch (1,5% Fett)	0,7	Bitterschokolade	0,4
		Weisswein (trocken)	-1,2	Molke	-1,6	Eis, Milcheis, Vanille	0,6
Obst	PRAL-Faktor	Zitronensaft	-2,5	Naturjoghurt (Vollmilch)	1,5	Eis, Fruchteis, gemischt	-0,6
Ananas	-2,7			Parmesan	34,2	Honig	-0,3
Äpfel	-2,2	Getreide, Mehl	PRAL-Faktor	Quark	11,1	Konfitüre	-1,5
Aprikosen	-4,8	Amaranth (Samen)	7,5	Sahne (frisch, sauer)	1,2	Milkschokolade	2,4
Bananen	-5,5	Buchweizen (Korn)	3,7	Schmelzkäse (natur)	28,7	Nussnugatcreme	-1,4
Birnen	-2,9	Cornflakes	6,0	Vollmilch (past.+sterilisiert)	0,7	Rohrzucker (braun)	-1,2
Erdbeeren	-2,2	Dinkel (Grünkern, Vollkorn)	8,8	Weichkäse (Vollfettstufe)	4,3	Sandkuchen	3,7
Feigen (getrocknet)	-18,1	Gerste (ganzes Korn)	5,0			Zucker (weiß)	0,0
Grapefruit	-3,5	Grünkern (Vollkorn)	8,8	Fleisch, Wurst	PRAL-Faktor		
Kiwi	-4,1	Haferflocken	10,7	Bierschinken	8,3	Kräuter & Essig	PRAL-Faktor
Kirschen	-3,6	Hirse (Korn)	8,6	Cervelat	8,9	Apelessig	-2,3
Mango	-3,3	Mais (ganzes Korn)	3,8	Corned beef (Dose)	13,2	Basilikum	-7,3
Pfirsiche	-2,4	Reis (geschält)	4,6	Ente (mit Fett u. Haut)	4,1	Petersilie	-12,0
Orangen	-2,7	Reis (ungeschält)	12,5	Ente (reines Muskelfleisch)	8,4	Schnittlauch	-5,3
Rosinen	-21,0	Roggenmehl	4,4	Fleischwurst	7,0	Weinessig, Balsamico	-1,6
Schwarze Johannisbeere	-6,5	Weizenmehl	6,9	Frankfurter	6,7		
Wassermelone	-1,9			Gans (reines Muskelfleisch)	13,0		

Die Methode ermittelt die potentielle renale Säurelast (Säureproduktion) von Nahrungsmitteln (nach Prof. Dr. Thomas Remer – 1995)

Hintergrund: alle alten Säure-Basen-Tabellen haben die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen nicht berücksichtigt.
Aus diesem Grund wird in der aktuellen Forschung mit PRAL-Tabellen gearbeitet!

Ein Tipp:

Lässt man Getreide (Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Reis, Kamut etc.) zu Sprossen oder gar Gras ([für die Grassaft-Herstellung](#)) keimen, dann handelt es sich nicht mehr um Getreide, sondern um gesundes, frisches Gemüse.

Die im Getreidekorn vorhandene Menge an Nähr- und Schutzstoffen wird vervielfacht und in eine vom Körper leichter aufnehmbare Form gebracht. Das von manchen Personen schwer verdauliche Kleber-Eiweiß (Gluten) verwandelt sich unter Einwirkung von [Enzymen](#) in leicht verwertbare [Aminosäuren](#). Das Fett wird zu wertvollen Fettsäuren, Chlorophyll wird gebildet und mitunter allergene Stoffe, die das Samenkorn vor Fraßfeinden schützen, werden, wie die Stärke, abgebaut.

Keimlinge und Sprossen stellen also eine hervorragende Aufwertung der täglichen Frischkost dar.