Liste basische und säurebildende Lebensmittel

Nachfolgend befindet sich meine **ausführliche Liste** über basische Lebensmittel, gute Säurebildner und schlechte Säurebildner. Ich habe zur besseren Orientierung ein **Inhaltsverzeichnis** oben eingefügt, welches auch verlinkt ist. Weiterhin habe ich in der Liste **viele Links zu Rezepten** oder passenden Themen eingefügt. Ich hoffe, meine Aufstellung ist hilfreich und lässt keine Fragen offen. Eine Sache möchte ich vorab aber noch kurz erklären:

Das Verhältnis beim Verzehr von basischen und säurebildenden Lebensmitteln sollte **70-80% basische** und **20-30% gute säurebildende** sein. Korrekt ausgedrückt nennt man es dann eine **basenüberschüssige Ernährung**. Die **schlechten Säurebildner** sollten nach Möglichkeit komplett gemieden werden.

Eine rein basische Ernährung sollte auf Dauer nicht praktiziert werden, weil gerade in den guten Säurebildnern viele wertvolle Mineralstoffe und pflanzliche Proteine enthalten sind. Im Rahmen einer Basenfasten Kur ist eine rein basische Ernährung aber für einen gewissen Zeitraum sinnvoll und empfehlenswert.

Hinweis: Die Inhalte dienen der Ernährungserklärung und ersetzen keine medizinische Beratung.

Basische Lebensmittel 3
Basische Getränke 4
Basische Süßungsmittel 4
Öle und Fette 5
Gute Säurebildner – Lebensmittel 5
Gute Säurebildner – Getränke 6
Gute Säurebildner – Süßungsmittel 7
Schlechte Säurebildner – Lebensmittel 7
Schlechte Säurebildner – Getränke 8
Schlechte Säurebildner – Süßungsmittel 8

Für eine optimale Ergänzung deiner **basischen Ernährung** empfehle ich dir die hochwertigen, veganen Mikronährstoffe von **Naturtreu**.
Du kannst ab sofort bei jeder Bestellung **dauerhaft sparen** mit den offiziellen **Naturtreu Rabattcodes**:

- **NT15-BASISCH** – 15% Rabatt für Neukunden
- **NT10-BASISCH** – 10% Rabatt für Bestandskunden

Weitere Infos und meine Produkttests findest du auf meiner separaten Naturtreu Seite

NATURTREU

Basische Lebensmittel

- alle frischen Obstsorten
- alle Gemüsesorten
- alle Pilze
- alle Sprossen und Keime
- alle Kräuter und Salate
- alle Gewürze
- Kartoffeln, Süßkartoffeln
- Mandeln, Erdmandeln, Esskastanien
- Lupinenmehl (=Lupinenprotein)
- Konjac-Nudeln
- naturtrüber Apfelessig
- selbstgemachter Senf oder gekaufter ohne Branntweinessig und Zucker
- gekeimtes Getreide (z.B. Dinkel, Hafer, Hirse, Reis gekeimt)
- gekeimte Flocken (z.B. Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizenflocken gekeimt)
- gekeimtes Pseudogetreide (z.B. Buchweizen; Quinoa, Amarant gekeimt)
- gekeimte Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen gekeimt)
- fermentiertes Getreide (z.B. Brot und Brötchen aus Sauerteig)
- selbstgemachte Knabbersachen, wie z.B. Käsecracker aus gekeimtem Getreide
- selbstgemachtes basisches Eis aus Früchten und Mandelmus mit Dattelpaste oder Xylit gesüßt

- selbstgemachte Süßigkeiten aus basischen Zutaten wie z.B. weiße Mandelpralinen (ein Rezept aus meinem Weihnachtsback-buch)
- selbstgebackener Kuchen aus basischen Zutaten, wie z.B. Süß-kartoffel-Brownies (ein Rezept aus meinem neuesten basischen Kochbuch)

Basische Getränke

- Wasser ohne Kohlensäure
- Kräutertee, Ingwertee
- Smoothies selbst gemacht
- Goldene Milch selbstgemacht
- Fruchtsaft frisch ausgepresst
- Mandelmilch
- Kokosmilch
- Brottrunk

Basische Süßungsmittel

- Stevia
- Xylit (=Birkenzucker)
- Erythrit
- Dattelzucker
- Dattelsirup in Rohkostqualität

- selbstgemachte Dattel- oder Feigenpaste aus Trockenfrüchten und Wasser (im Mixer gemixt)
- Rezepte mit basischen Süßungsmitteln habe ich hier zusammengestellt

Öle und Fette

Öle und **Fette** werden als neutral eingestuft, wobei stets auf eine gesunde Auswahl Wert gelegt werden sollte! Eine Übersicht dazu befindet sich hier Gesunde Öle Tabelle | incl. Rezepte

Gute Säurebildner – Lebensmittel

- alle Bio-Getreidearten, wie Dinkel, Roggen, Gerste, Kamut etc. (Ausnahme: Weizen ist ein schlechter Säurebildner) und Teigwaren daraus wie Nudeln, Brot, Brötchen etc. und selbstgebackener Kuchen mit basischen Süßungsmitteln
- Getreideprodukte (z.B. Bulgur, Couscous), aber nicht aus Weizen, sondern aus Dinkel
- Hafer und Haferflocken
- Pseudogetreide (z.B. Buchweizen, Quinoa, Amarant)
- Goldhirse, Braunhirse, Hirseflocken
- Vollkornreis, Parboiled Reis
- Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen)
- Mais

- Ölsaaten (z.B. Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Mohn)

Nüsse (z.B. Haselnüsse, Erdnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Walnüsse) siehe auch Omega-6 zu 3-Verhältnis Nüsse

- Hochwertige pflanzliche Proteinpulver (z.B. Hanfprotein, Reisprotein, Erbsenprotein)
- Kakaopulver in Bio-Qualität
- selbst gemachte Schokolade, Eis und Pralinen (passende Rezepte sind in meinem neuesten Kochbuch Basische Rezepte die jedermann begeistern)
- Bio-Balsamicoessig
- selbstgemachter Ketchup aus frischen Tomaten
- Eier aus biologischer Landwirtschaft
- Fisch aus Bio-Aquakultur
- Bio-Tofu und hochwertig fermentierte Bio-Sojaprodukte (z.B. Miso, Tempeh)

Gute Säurebildner – Getränke

- Grüner Tee, Rooibos Tee
- Lupinenkaffee
- selbstgemachte Erdnussmilch
- hochwertige pflanzliche Drinks (z.B. Sojadrink, Haferdrink, Reisdrink)
- selbstgemachter Kakao (z.B. aus Mandelmilch und Kakaopulver)
- Direktsäfte

Gute Säurebildner – Süßungsmittel

- Kokosblütenzucker, Kokosblütensirup (Rezepte mit diesen Süßungsmitteln habe ich hier zusammengestellt)
- Yaconsirup

Schlechte Säurebildner – Lebensmittel

- alle Produkte aus Weizen, auch Vollkornweizen (z.B. Weißbrot, Brötchen, Semmel, Kuchen, Kekse, Nudeln, Cornflakes etc.)
- Milchprodukte auch von Schaf und Ziege (z.B. Käse, Quark, Joghurt etc.) Ausnahme: Butter, Ghee und Sahne in Bio-Qualität werden als neutral eingestuft
- Fleisch- und Wurstwaren
- Fertigprodukte aller Art
- Eier aus konventioneller Landwirtschaft
- Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder belasteten Regionen
- stark verarbeitete Sojaprodukte (z.B. das texturierte Sojaprotein TVP)
- Essig, außer naturtrüber Apfelessig und Bio-Balsamicoessig
- herkömmlicher Ketchup und Senf
- künstliche Zusatzstoffe

Schlechte Säurebildner – Getränke

- alle kohlensäurehaltigen Getränke, auch Wasser mit Kohlensäure
- Kaffee, auch koffeinfreier, Instant- und Getreidekaffee
- koffeinhaltige Getränke (z.B. Cola, Cappuccino, Espresso)
- tierische Milch
- schwarzer Tee, Früchtetee
- Limonade, Cola, Säfte aus Konzentrat
- Softdrinks, Isodrinks, Proteindrinks
- Alkohol

Schlechte Säurebildner – Süßungsmittel

- Zucker
- Dicksäfte (z.B. Agavendicksaft, Ahornsirup)
- Honig (besteht zu fast 80% aus Zucker) Ausnahme: Manuka-Honig ist ein guter Säurebildner

Die besten 150 Basischen Rezepte für Berufstätige

Wenn du schnelle, leckere und alltagstaugliche Rezepte suchst, dann hol dir mein PDF 150 Basische Rezepte für Berufstätige. Damit hast du für jede Gelegenheit die passenden Ideen sofort griffbereit.

👉 **Leckere Rezepte entdecken**

Basische Feierabendküche – gesund & alltagstauglich

Hier findest du **50 schnelle Feierabendrezepte unter 30 Minuten**. Von Pfannengerichten, Ofengerichten, frischen Bowls & Salaten über wärmende Suppen bis zu süßen, basischen Desserts ist alles dabei.

👉 **Stressfreie Abende sichern**

Endlich wieder leichter fühlen im Alltag

Starte jetzt mit **Basenfasten, gezielter Entsäuerung** (extra- und intrazellulär), **Darmsanierung** und **Candida-Balance – inkl. über 200 basischer Rezepte** als PDF zum sofortigen Download.

Und das Beste ist, mein Gesamtpaket ist zurzeit um insgesamt 58 % reduziert 💥

Vielleicht ist genau **jetzt der richtige Moment**, etwas Gutes für dich und deinen Körper zu tun.

👉 **Worauf warten? Starte jetzt!**