



ANDREAS AGELIDAKIS

SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL

EINE KATEGORISIERTE ÜBERSICHT MIT
LEBENSMITTELN, DIE SÄURE IM KÖRPER BILDEN

SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL

Hier ist eine übersichtliche und **nach Kategorien geordnete** Liste von säurebildenden Lebensmitteln, die **auf dem Markt** erhältlich sind:

PROTEINQUELLEN

Rotes Fleisch: Rind, Schwein, Lamm, Kalb

Geflügel: Huhn, Pute, Ente, Gans

Wurstwaren: Salami, Schinken, Speck, Leberwurst, Bockwurst

Fleischersatzprodukte: Veggie-Burger, Tofuwurstchen (hochverarbeitet)

Eiweiß: Eier (Eigelb ist stärker säurebildend)

Fisch: Thunfisch, Lachs, Makrele, Hering, Kabeljau, Seelachs, Sardinen

Meeresfrüchte: Garnelen, Krabben



MILCHPRODUKTE

Milch: Kuhmilch, Ziegenmilch, Schafsmilch

Käse: Hartkäse (z.B. Cheddar, Parmesan, Emmentaler), Weichkäse (z.B. Camembert, Brie), Schmelzkäse

Joghurt: Naturjoghurt, Fruchtjoghurt

Milcherzeugnisse: Butter, Sahne, Quark, Kondensmilch, Kefir



GETREIDEPRODUKTE

Weizen: Weißbrot, Brötchen, Baguette, Croissants, Kuchen, Kekse, Muffins

Pasta: Nudeln, Spaghetti, Lasagneplatten

Vollkorn: Brot, Vollkornnudeln, Vollkornmehl

Backwarenzusätze: Hefe, Backpulver

Roggen: Roggenbrot, Roggenmehl

Reis: Weißer Reis, Basmati, Jasmin

Mais: Cornflakes, Polenta, Tortillas

Sonstige: Grieß, Couscous, Haferflocken (verarbeitet), Gerste



HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen: Kidneybohnen, schwarze Bohnen, weiße Bohnen

Erbsen: Getrocknete Erbsen, Kichererbsen (getrocknet und in Dosen)

Linsen: Grüne, braune, rote Linsen (in Maßen)

Sojabohnen: Unfermentierte Sojaprodukte wie Sojamilch, Sojajoghurt



NÜSSE UND SAMEN

Erdnüsse, Cashewnüsse

Pistazien, Walnüsse (in großen Mengen)

Haselnüsse, Pekanüsse



FETTE UND ÖLE

Pflanzenöle: Sonnenblumenöl, Sojaöl, Rapsöl, Maisöl, Erdnussöl

Margarine

Butter (gesalzen und ungesalzen)



SÜSSWAREN

Zucker: Weißer Zucker, brauner Zucker, Rohrzucker

Süßigkeiten: Schokolade, Bonbons, Karamell, Marshmallows, Kandierte Früchte

Gebäck: Kuchen, Torten, Muffins, Donuts, Kekse

Sirup: Ahornsirup, Maissirup, Agavensirup

Fertige Desserts: Pudding, Eiscreme, Mousse au Chocolat

Marmeladen und Konfitüren



GETRÄNKE

Warmgetränke: Kaffee, Espresso, Cappuccino, Schwarzer Tee, Grüner Tee (in großen Mengen), Kakao

Alkohol: Bier, Wein, Sekt, Spirituosen (Whiskey, Wodka, Rum, Gin)

Softdrinks: Cola, Limonade, Energydrinks

Fruchtsäfte: Orangensaft, Apfelsaft, Ananassaft (meistens industriell verarbeitet und gesüßt)



FERTIGGERICHTE

Dosenprodukte: Dosenravioli, Doseneintöpfe, Fertigsaucen, Fertigsuppen

Instant-Nudeln: Ramen, Cup-Noodles

Chips & Snacks: Kartoffelchips, Tortilla-Chips, Cracker, Erdnussflips, Salzbrezeln

Mikrowellenmahlzeiten, Tiefkühl-pizza, Pommes Frites



SAUCEN UND GEWÜRZE

Scharfe Saucen: Tabasco, Chilisaucen

Essig (vor allem Weiß- und Balsamicoessig), Ketchup, Mayonnaise,

Senf, Sojasaße, Barbecue-Soße,

Salatdressing (industriell hergestellt),

Industriell verarbeitete Gewürzmischungen mit Zusatzstoffen



ANMERKUNGEN:

Verarbeitung: Industriell verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food, Fertiggerichte und stark verarbeitete Snacks sind oft stark säurebildend, besonders wenn sie Konservierungsstoffe, raffinierten Zucker und Transfette enthalten.

Maß halten: Einige Lebensmittel, wie Nüsse und Hülsenfrüchte, sind leicht säurebildend, können aber in moderaten Mengen Teil einer ausgewogenen Ernährung sein.

Diese Liste umfasst **gängige säurebildende Lebensmittel**, die im Supermarkt erhältlich sind. Sie sollten in einer **basenbetonten Ernährung** in Maßen oder selten verzehrt werden, um den **Säure-Basen-Haushalt** des Körpers im Gleichgewicht zu halten.



GESÜNDER LEBEN. MEHR VITALITÄT. MEHR LEBENSFREUDE.

ANDREAS AGELIDAKIS ACADEMY



STUDIO84 GÜTERSLOH



AAACADEMY_OFFIZIELL



STUDIO84.FITNESS



ANDREASACADEMY

JETZT ABONNIEREN!

