

Ernährung zum gesunden Säure Basen Haushalt

Unerlässlich ist der Verzicht auf Schweinefleisch sowie der Verzicht auf Weißzucker.

Basenspendende Nahrungsmittel:

Kartoffeln, rohe Milch, Sahne, Blatt- und Wurzelgemüse, Obst, Mandeln, Kräuter

Nahrungsmittel mit Säure Basen Gleichgewicht:

Wasser, naturbelassene Fette und Öle, Butter.

Mit gesunden Fetten soll nicht gespart werden.

Einschränken Säure spendender Nahrungsmittel:

Fleisch, Geflügel, Wurst, Fisch, Käse, Topfen, Hülsenfrüchte, Spargel, Rotkohl, Erdnüsse, Vollwertgetreide

Meiden Säure erzeugender Nahrungsmittel:

Süßigkeiten, Schokolade, Speiseeis, Weißmehlprodukte, Teigwaren, Kuchen, gehärtete Fette, Margarine, geschälte Getreide, weißer Reis, Weiß- und Graubrote, Bohnenkaffee, Limonade und Alkohol

Empfehlenswert ist das Buch:

„Die pH-Formel für das Säure-Basen-Gleichgewicht“

Von Robert O. Young aus dem Verlag Mosaik bei Goldmann

ISBN: 3-442-16374-9

Es beinhaltet gute Tabellen um zu erkennen, welche Nahrungsmittel sauer und welche basisch sind. Weiters befinden sich darin auch viele Rezepte.

In diesem Buch wird die Verwendung von Rohkost sehr stark empfohlen. Rohkost wird nicht von allen Menschen gleich gut vertragen. Es empfiehlt sich auf den eigenen Körper zu hören und den Rohkostanteil langsam zu steigern. Vor allem Kältekonstitutionen sollten auch auf gekochte Nahrung zurückgreifen.

Sehr empfehlenswert sind übrigens Grüne Smoothies. Diese zeichnen vor allem auch durch ihren hohen Chlorophyllgehalt aus.