

PRAL-TABELLE

Lebensmittel	Sauer (S) Basisch (B) Neutral (N)	PRAL-Faktor*
GEMÜSE		
Auberginen	B	-3,4
Blumenkohl	B	-4,0
Broccoli	B	-1,2
Chicorée	B	-2,0
Eisbergsalat	B	-1,6
Essiggurken	B	-1,6
Feldsalat	B	-5,0
Fenchel	B	-7,9
Grünkohl	B	-7,8
Gurken	B	-0,8
Karotten, junge	B	-4,9
Kartoffeln, alt	B	-4,0
Knoblauch	B	-1,7
Kohlrabi	B	-5,5
Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten	B	-2,5
Lauch (Porree)	B	-1,8
Paprikaschoten, grün	B	-1,4
Pilze, allgemein	B	-1,4
Radieschen, rot	B	-3,7
Rosenkohl	B	-4,5
Ruccola	B	-7,5
Sauerkraut	B	-3,0
Sellerie	B	-5,2
Spargel	B	-0,4
Spinat	B	-14,0
Tomaten	B	-3,1
Zucchini	B	-4,6
Zwiebeln	B	-1,5
KRÄUTER		
Basilikum	B	-7,3
Petersilie	B	-12,0
Schnittlauch	B	-5,3
OBST		
Ananas	B	-2,7
Äpfel, Durchschnitt aus 15 Sorten, Fruchtfleisch mit Haut	B	-2,2
Aprikosen	B	-4,8
Bananen	B	-5,5
Birnen, Durchschnitt aus 3 Sorten, Fruchtfleisch mit Haut	B	-2,9
Erdbeeren	B	-2,2
Feigen, getrocknet	B	-18,1
Grapefruit	B	-3,5
Kiwi	B	-4,1
Kirschen	B	-3,6

OBST		
Mango	B	-3,3
Orangen	B	-2,7
Pfirsiche	B	-2,4
Rosinen	B	-21,0
Schwarze Johannisbeeren	B	-6,5
Wassermelonen	B	-1,9
Weintrauben	B	-3,9
Zitronen	B	-2,6
SOJAPRODUKTE		
Sojabohnen (Samen)	B	-3,4
Sojamilch	B	-0,8
Tofu (Sojabohne, gedämpft)	B	-0,8
HÜLSENFRÜCHTE		
Bohnen, grün	B	-3,1
Erbsen	S	1,2
Linsen, grün und braun, getrocknet	S	3,5
ESSIG		
Apfelessig	B	-2,3
Weinessig, Balsamico-Essig	B	-1,6
FETTE & ÖLE		
Butter	S	0,6
Margarine	B	-0,5
Olivenöl	N	0,0
Sonnenblumenöl	N	0,0
NÜSSE		
Erdnüsse, unbehandelt	S	8,3
Haselnüsse	B	-2,8
Mandeln	S	4,3
Pistazien	S	8,5
Walnüsse	S	6,8
GETREIDE & MEHL		
Amaranth (Samen)	S	7,5
Buchweizen (ganzes Korn)	S	3,7
Cornflakes	S	6,0
Dinkel (Grünkern Vollkorn)	S	8,8
Gerste (ganzes Korn)	S	5,0
Grünkern Vollkorn	S	8,8
Haferflocken	S	10,7
Hirse (ganzes Korn)	S	8,6
Mais (ganzes Korn)	S	3,8
Reis, geschält	S	4,6
Reis, geschält, gekocht	S	1,7
Reis, ungeschält	S	12,5
Roggenmehl	S	4,4
Roggenvollkornmehl	S	5,9
Weizenmehl	S	6,9
Weizenvollkornmehl	S	8,2

BROT		
Grahambrot	S	7,2
Pumpernickel	S	4,2
Roggenbrot	S	4,1
Roggenknäckebrötchen	S	3,3
Roggenmischbrot	S	4,0
Vollkornbrot	S	5,3
Weißbrot	S	3,7
Weizenbrot	S	1,8
Weizenmischbrot	S	3,8
Zwieback	S	5,9
TEIGWAREN		
Eiernudeln	S	6,4
Makkaroni	S	6,1
Spaghetti	S	6,5
Spätzle	S	9,4
Vollkornspaghetti	S	7,3
FLEISCH- UND WURSTWAREN		
Bierschinken	S	8,3
Cervelatwurst	S	8,9
Corned beef, in Dosen	S	13,2
Ente (mit Fett und Haut)	S	4,1
Ente (reines Muskelfleisch)	S	8,4
Fleischwurst	S	7,0
Frankfurter	S	6,7
Frühstücksfleisch, in Dosen	S	10,2
Gans (reines Muskelfleisch)	S	13,0
Hühnerfleisch	S	8,7
Jagdwurst	S	7,2
Kalbfleisch	S	9,0
Kaninchen (reines Muskelfleisch)	S	19,0
Lammfleisch (mager)	S	7,6
Leber (Kalb)	S	14,2
Leber (Rind)	S	15,4
Leber (Schwein)	S	15,7
Leberwurst	S	10,6
Rindfleisch, mager	S	7,8
Rumpsteak, mager und fett	S	8,8
Salami	S	11,6
Schweinefleisch, mager	S	7,9
Truthahnfleisch	S	9,9
Wiener Würstchen	S	7,7
MILCH & MILCHPRODUKTE		
Butterkäse (50% Fett i. Tr.)	S	13,2
Buttermilch	S	0,5
Camembert	S	14,6
Cheddar, reduzierter Fettgehalt	S	26,4
Edamer	S	19,4
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	S	21,1
Frischkäse	S	0,9

MILCH & MILCHPRODUKTE		
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	S	1,2
Gouda	S	18,6
Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	S	19,2
Hüttenkäse, pur, Vollfettstufe	S	8,7
Kefir	N	0,0
Kondensmilch	S	1,1
Kuhmilch, pasteurisiert, 1,5%	S	0,7
Molke	B	-1,6
Naturjoghurt aus Vollmilch	S	1,5
Parmesan	S	34,7
Quark	S	11,1
Sahne, frisch, sauer	S	1,2
Schmelzkäse, natur	S	28,7
Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	S	0,7
Weichkäse, Vollfettstufe	S	4,3
EIER		
Eigelb	S	23,4
Eiweiß	S	1,1
Hühnerei	S	8,2
FISCH & MEERESFRÜCHTE		
Aal, geräuchert	S	11,0
Forelle, gedämpft	S	10,8
Garnele	S	18,2
Heilbutt	S	7,8
Hering	S	7,0
Kabeljaufillet	S	7,1
Karpfen	S	7,9
Krabben	S	15,5
Lachs	S	9,4
Matjeshering	S	8,0
Miesmuscheln	S	15,3
Rotbarsch	S	10,0
Sardinen in Öl	S	13,5
Schellfisch	S	6,8
Seezunge	S	7,4
Shrimps	S	7,6
Zander	S	7,1
ZUCKER & SÜSSWAREN		
Bitterschokolade	S	0,4
Eis, Fruchteis, gemischt	B	-0,6
Eis, Milcheis, Vanille	S	0,6
Honig	B	-0,3
Marmelade	B	-1,5
Milchschokolade	S	2,4
Nussnugatcreme	B	-1,4
Rohrzucker, braun	B	-1,2
Sandkuchen	S	3,7
Zucker, weiß	B	-0,1

GETRÄNKE (ALKOHOLFREI)		
Apfelsaft, ungesüßt	B	-2,2
Cola	S	0,4
Espresso, Aufguss	B	-2,3
Früchtetee, Aufguss	B	-0,3
Gemüsesaft (Tomate, Rote-Rübe, Möhre)	B	-3,6
Grapefruitsaft, ungesüßt	B	-1,0
Grüner Tee, Aufguss	B	-0,3
Kaffee, Aufguss, 5 Minuten	B	-1,4
Kakao, hergestellt aus fettarmer/ teilentrahmter Milch	B	-0,4
Kräutertee	B	-0,2
Mineralwasser (Appolinaris)	B	-1,8
Mineralwasser (Volvic), Tafelwasser	B	-0,1
Möhrensaft	B	-4,8
Orangensaft, ungesüßt	B	-2,9
Rote-Rübe-Saft	B	-3,9
Tee, Indisch, Aufguss	B	-0,3
Tomatensaft	B	-2,8
Traubensaft, ungesüßt	B	-1,0
Zitronensaft	B	-2,5
ALKOHOLISCHE GETRÄNKE		
Bier, Pilsener Art (Fassbier)	B	-0,2
Bier, dunkel, stark (Flaschenbier)	B	-0,1
Bier, hell (Vollbier, hell)	S	0,9
Rotwein	B	-2,4
Weißwein, trocken	B	-1,2

*PRAL=Potentielle renale Säurebelastung (mEq/100g)

negatives Vorzeichen = basischer Effekt, positives Vorzeichen = säuernder Effekt

Quelle: Modifiziert nach Remer und Manz, Journal of the american dietetic association 1995; 95:791-797