

Säure-Basen-Haushalt

Man sieht ihn nicht, man fühlt ihn nicht, trotzdem hat der Säure-Basen-Haushalt einen gewaltigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Ist er im Gleichgewicht, können alle Stoffwechselforgänge optimal ablaufen, und die Organe haben die besten Voraussetzungen, um reibungslos zu funktionieren – kurzum, der Mensch fühlt sich pudelwohl.

Nur bei einem gleich bleibenden Säuregrad im Blut und in den Flüssigkeiten in und zwischen den Körperzellen können alle Auf- und Abbauvorgänge sowie die Energiespeicherung und –gewinnung in unserem Organismus ungehindert ablaufen; jede Abweichung von der sehr eng gesetzten Norm bedeutet bestenfalls eine Verzögerung der Prozesse, schlimmstenfalls eine Fehlregulation.

Für viele Erkrankungen wie:

- Rheuma, Gelenkschmerzen
- Osteoporose
- Chronische Hautleiden (Akne, Ekzeme...)
- Migräne
- Gicht
- Haarausfall
- Erschöpfungszustände
- Immunschwäche
- Mundgeruch
- Allergien
- Schäden im Bindegewebe → Cellulite
- Frühzeitige Alterung → Falten

findet die Medizin keine ausreichenden Erklärungen. In der Naturheilkunde werden sie und eine Reihe anderer Krankheiten und Beschwerden mit einer übersäuerten Stoffwechsellage in Zusammenhang gebracht.

Unsere Lebensführung und vor allem die übliche Ernährung führen demnach zu einer Verschiebung des optimalen Stoffwechsellage. Solche Entgleisungen lassen sich jedoch mit einfachen Mitteln verhindern oder wieder ausgleichen.

Der pH-Wert

Der pH-Wert ist ein Mass dafür, wie sauer oder wie basisch eine Flüssigkeit ist. pH ist die Abkürzung für „potentia hydrogenii“, auf Deutsch: „Stärke des Wasserstoffs“.

- Sauer sind Flüssigkeiten mit einem pH zwischen 1 und 6.9
- Neutral sind Flüssigkeiten mit einem pH von 7
- Basisch sind Flüssigkeiten mit einem pH zwischen 7.1 und 14

In einem lebenden System gefährdet jede drastische Änderung des pH-Wertes das Leben. Daher gibt es glücklicherweise verschiedene Schutzsysteme, so genannte **Puffersysteme**. Diese Puffersysteme findet man auf allen Ebenen des Körpers.

Die Säuren werden über die Nahrung aufgenommen oder entstehen im Körper durch Stoffwechselforgänge. Sie werden über die Nieren, die Leber, die Haut, den Darm und die Lunge abtransportiert. Überschüssige Säuren werden über **verschiedene Puffersysteme reguliert**. Da vor allem die Pufferung des Blutes immens wichtig ist, sind so viele Organe direkt oder indirekt daran beteiligt:

- Nieren → Sie können übermässig anfallende Säuren vermehrt gegen basische Natrium- und Kalium-Ionen austauschen. Sinkt der pH-Wert des Urins unter 6.0 und wird also sauer, dann können zum Ausgleich Säuren ausgeschieden werden. Voraussetzung dafür ist aber immer **ein reichliches Flüssigkeitsangebot**, damit die Nieren eine grössere Menge der anfallenden Stoffe ausspülen können.
- Lungen → Sie können Säuren in Form von Kohlendioxid, das ständig in dem Blut herantransportiert wird, abatmen. Bei besonders starken Entgleisungen des Stoffwechsels, d.h. wenn viel Säure im Körper entsteht, wird die Ausatmung gegenüber der Einatmung verstärkt, sodass mehr Säure auf diesem Weg abgegeben wird. Sie können Kohlendioxid abatmen, indem Sie sich **an der frischen Luft bewegen**.

- Haut → Über die Haut werden Säuren ausgeschieden, die dann den wichtigen Säureschutzmantel bilden. Ist die Ausscheidung aber zu hoch, so wird die Haut gereizt. Es können Ekzeme, Reizungen oder auch Akne entstehen.
- Leber → Sie hält unseren Körper aktiv und leistungsfähig. Ist sie überlastet oder krank, können viele Stoffwechselfvorgänge nicht korrekt ablaufen und wir vergiften von innen heraus. Beim Abbau der durch Nahrung aufgenommenen Eiweisse fällt Ammoniak an, der in der Leber zu Wasser und Harnstoff verstoffwechselt und danach ausgeschieden werden kann.
- Darm → Die Bauchspeicheldrüse produziert ein **sehr basisches** Sekret, welches die Säuren im Darm puffert. Das dabei entstandene Kohlendioxid wird über die Lungen abgeatmet.
- Bindegewebe → Hat eine sehr hohe Säurebindungskapazität. Damit der normale pH-Wert im Blut aufrecht erhalten bleibt, wird der Säureüberschuss der nicht abbauenden Säuren ans Bindegewebe abgegeben → Cellulite

Unsere Organe sind also in der Lage, den für Sie notwendigen pH-Wert herzustellen, das Material dafür muss ihnen jedoch zur Verfügung gestellt werden.

Die **Säure-Versorgung** geschieht durch den eigenen Organismus, durch die Verbrennungsvorgänge oder durch Vergärungsprozesse im Magen-Darm-Trakt. Bei gesteigertem Stoffwechsel, also bei erhöhter Energiebereitstellung durch den Körper wie zum Beispiel bei Stress und Sport, fallen vermehrt Säuren an. Unser Körper hat also stets grosse Säuremengen zur Verfügung. **Das Basenangebot muss durch die Ernährung gedeckt werden.**

Sind zu wenig Basen aus der Ernährung vorhanden, so muss der Körper auf die Mineralsalz-Depots des Körpers zurückgreifen, um die Säuren zu neutralisieren.

Depots sind:

- Haare → Haarausfall
- Nägel → brüchige Nägel
- Zähne → Karies
- Bandscheiben → Gelenkschmerzen
- Knochen → Osteoporose
- Karies

Pufferfunktion der Knochen

Die Knochen enthalten eine grosse Menge Kalzium, das zusammen mit Phosphor ihre Stabilität und Bruchfestigkeit garantiert.

Fallen im Blut zu viele Säuren an, wird das Depot an neutralisierendem **basischem Phosphat** angezapft, um den geforderten pH-Wert zu halten. Das gelöste, quasi übrig gebliebene Kalzium wird ausgeschieden und ist für die Knochenstabilität verloren.

Ausgeschiedenes Kalzium muss durch neu aufgenommenes ersetzt werden. Die Kalziumaufnahme findet im Dünndarm statt und wird durch das Vitamin D gesteuert. Leider kann das Vitamin D in saurem Milieu nicht aktiviert werden, da ein komplizierter hormoneller Stoffwechselfvorgang nicht ablaufen kann. So geht nicht nur vermehrt Kalzium verloren, sondern es kann auch weniger Kalzium aufgenommen werden.

Die chronische Übersäuerung geht langfristig mit einer Entmineralisierung der Knochen einher und bildet ein erhebliches Risiko, an **Osteoporose** zu erkranken.

Der Magen – eine Basenfabrik

Jedem Menschen, der sich ein bisschen mit dem Magen auskennt, ist bekannt, dass der Magen Salzsäure erzeugt. Der Magensaft hat einen pH-Wert zwischen 3.0 und 1.2. Und das ist ganz schön sauer.

Wie also kann das sein, dass der Magen als Basenfabrik bezeichnet wird? Ganz einfach: weil der Magen stets Säure und Basen gleichzeitig erzeugt. Denn unser Magen ist von der Natur als eine Säure-Basen-Spaltungsfabrik eingerichtet. Er benutzt dazu schlichtes **Kochsalz aus unserem Blutkreislauf**.

Die Magensekrete werden also in den Magenzellen und mit im Blut gelösten Natrium und Chlor (Kochsalz) gebildet: Das Chlor wird in Salzsäure (**Magensäure/sauer**) umgewandelt und das Natrium in Natriumbicarbonat (**basisch**).

Die Magensäure macht Schwerverdauliches leichter verdaulich und wehrt Krankheitserreger ab. Das Natriumbicarbonat hat ebenfalls eine Aufgabe: Während der Magen anfängt, mit Hilfe der Salzsäure zu verdauen, transportiert das Blut das basische Salz zu Bauchspeicheldrüse, Dünndarm und Leber, welche Basen benötigen, um ihre Verdauungssäfte zu erzeugen.

Die orale Verabreichung einer Säure (oder Zufuhr über die Nahrungsmittel) verlangsamt also die normale Produktion der Magenzellen und beraubt die Verdauungsorgane ihrer dringend benötigten basischen Salze, was wiederum zu **Verstopfung** führen kann.

Gärung und Fäulnis

Kohlenhydrate unterlaufen einem **Gärungsprozess**, bei dem sich Kohlendioxid bildet. Die Kohlenhydrate werden in verschiedene Säuren umgesetzt, die dann zum Teil vom Körper aufgenommen werden und im Stoffwechsel verwertet werden.

Protein geht in **Fäulnis** über und setzt entsprechend zahlreiche Abbauprodukte frei. Fäulnis erzeugt saure Abbauprodukte, die mehr oder weniger giftig sind!

Solange im Darm eine saure Gärung vorhanden ist, findet keine Fäulnis statt. Die im Darm gebildeten Säuren werden durch die basischen Sekrete der Schleimhaut neutralisiert. Durch eine ausreichende Menge Kohlenhydrate, die durch Ballaststoffe geschützt sind, wie zum Beispiel Äpfel, Karotten und Vollgetreide, ist der Darm vor Fäulnis geschützt. Wenn die Kohlenhydrate vergoren sind, sterben die Gärungsbakterien nach und nach ab und machen im Dickdarm den Fäulnisbakterien Platz. Die Proteine werden unter anderem in folgende Stoffe umgewandelt:

- Histamin → können Allergien auslösen
- Serotonin → können Migräneanfälle auslösen

Was bei Basenmangel passiert...

Bei Basenmangel fordert die Bauchspeicheldrüse einen Nachschub an Basenstoffen an, und der Magen beginnt, ob er will oder nicht, wieder mit der Spaltung von Kochsalz. In diesem Fall nicht, weil er diese Säure zum Verdauen braucht, sondern weil dem Körper Basen zur Neutralisierung fehlen. So entsteht zum Beispiel genau zwischen den Mahlzeiten eine plötzliche Säureflut im Magen. Sie kann zu saurem **Aufstossen** und **Sodbrennen** führen.

Bedarfsorientierte Ernährung

Was geschieht am Tag....

Durch die Versorgung des Körpers während des Tages mit Nahrung entstehen zahlreiche Säuren. Die flüchtigen werden rasch abgeatmet, die nichtflüchtigen werden durch die Niere ausgeschieden. Diese Ausscheidung ist weniger anpassungsfähig. Daher werden die überschüssigen Säuren im Bindegewebe abgelagert.

Was geschieht in der Nacht....

Der Organismus stellt auf Ausscheidung und Reinigung um. Niere und Leber sorgen für eine Ausscheidung der Säuren aus dem Bindegewebe.

Praktische Aspekte...

Es macht folglich Sinn, das Abendessen möglichst früh einzunehmen und nichts Schweres zu essen. So wird das Essen schnell verdaut, und die Leber kann mit der Entgiftung beginnen.

Essen wir spät am Abend ein üppiges Mahl mit Begleitung von Alkohol, muss die Leber ihre Energie für die Verdauung aufwenden. In diesem Fall schlafen wir schlecht und wachen möglicherweise zwischen ein und drei Uhr morgens auf. Am Morgen fällt uns das Aufstehen schwer, der Atem ist schlecht (wie die Laune), die Zunge ist belegt und wir haben möglicherweise Kopfschmerzen.

Wenn wir uns also am natürlichen und physiologischen Bedarf des Körpers, bzw. der Verdauung orientieren, ergibt sich eine Ernährungsweise, die der Übersäuerung des Organismus vorbeugt:

Morgen:

Wir haben am Morgen die stärkste Magensäure, d.h. wir verdauen Eiweiss und Eisen am besten. Zur Magensäurenbildung brauchen wir Kochsalz, Kalzium und Eisen. Das Frühstück sollte also anregend, gesalzen, eiweissreich, kalziumhaltig, eisenhaltig und leicht fettreich sein.

1-2 Stück Vollkornbrot, Butter, Käse, Ei oder Wurst/Schinken/Speck/Fleisch/Fisch

1-3 Salatblätter oder 1 Tomate

2-3 mal pro Woche ½ Grapefruit oder anderer Vit. C – Spender

Müsli mit Flocken und frischen Früchten

Mittag:

Der Körper braucht Energie und Vitalstoffe für das weitere Arbeiten.

Salatteller oder Frucht (vor dem Essen, da schnell verdaut)

Kleine Portionen Fisch, Fleisch, Tofu, Eier, Quark oder Milchprodukte. Getreide- oder Kartoffelgericht

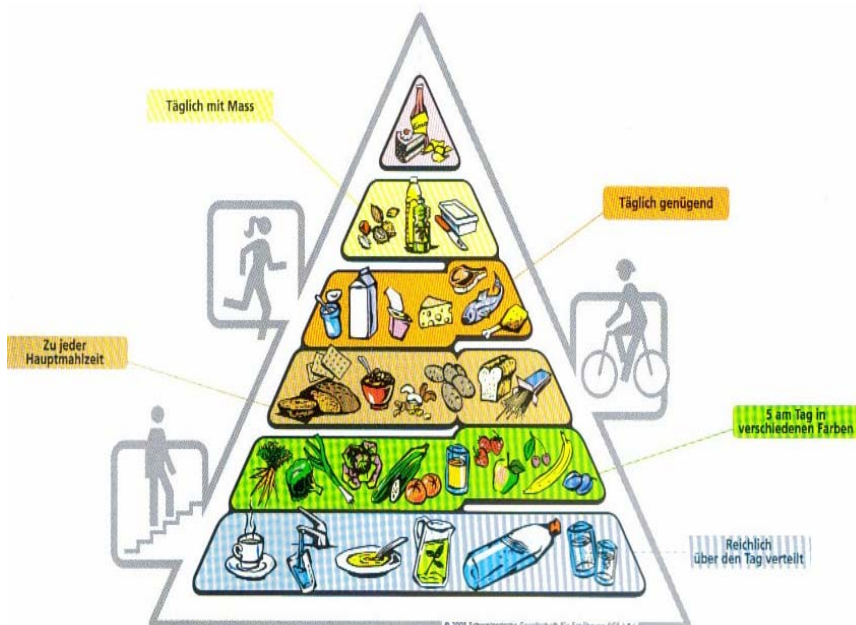
Gemüse

Abend:

Der Körper braucht Entspannung, er soll sich wieder regenerieren und entgiften können. Das wird ermöglicht durch Magnesium, Vitamin A und E, etwas Salz und Kohlenhydrate.

Möglichst früh essen: Salate (evtl. gekochte Gemüse) oder kurz gedünstete Gemüse, dazu Vollkornbrot oder Getreide, evtl. auch Kartoffeln, wenig Butter, Rahm oder Öl. Linsensuppe, Gemüsesuppe etc.

Lebensmittelpyramide



Die Lebensmittelpyramide zeigt bildlich, von welchen Lebensmitteln mehr und von welchen Lebensmitteln weniger benötigt wird. Alle Pyramidenebenen sind gleich wichtig und ergänzen sich gegenseitig. Erst das Zusammenspiel der einzelnen Ebenen im richtigen Verhältnis macht eine gesunde und genussvolle Ernährung aus. In der Lebensmittelpyramide gibt es keine Verbote. Alle Nahrungsmittel sind erlaubt und haben ihren Platz in einer gesunden Ernährung.

Wenn man sich an die heute gültigen Empfehlungen der Lebensmittelpyramide hält, so ergibt sich über den Zeitraum einer Woche immer ein Basenüberschuss, der mit einer geeigneten Getränkewahl noch unterstützt werden kann.

Wie ist Sie aufgebaut?

-  Süßigkeiten, salzige Knabberereien & energiereiche Getränke
-  Öle, Fette & Nüsse
-  Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch & Eier
-  Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte & Kartoffeln
-  Gemüse & Früchte
-  Getränke

Die Lebensmittelpyramide besteht aus sechs Ebenen. Jede Ebene symbolisiert eine Lebensmittelgruppe.

Einteilung der Lebensmittel

Die meisten Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, erzeugen im Körper Säuren oder Basen (siehe nachfolgende Tabelle).

Es gibt auf unserem Speiseplan aber auch Lebensmittel, die dem Stoffwechsel keinerlei Probleme bereiten, da sie im Säure-Basen-Gleichgewicht eine neutrale Stellung einnehmen. Dazu gehören zum Beispiel kohlenstoffsaurefreies Wasser, naturbelassene Fette und kalt gepresste Öle.

Um einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu erhalten, ist es nicht notwendig, ausschliesslich basenbildende Lebensmittel zu sich zu nehmen. Sie können weiterhin säuernde Lebensmittel wie Fleisch und Eier essen, jedoch sollte deren Anteil keinesfalls mehr als 20 Prozent Ihrer Gesamtnahrung betragen.

Auch eine Stück Schokoladentorte können Sie geniessen, ohne gleich befürchten zu müssen, dass es den gesamten Organismus ins „Saure“ treibt.

Natürlich entsprechen Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, schwarzer Tee, Zuckerprodukte, gesüsste Säfte, Wurstwaren und Fertigprodukte nicht den Richtlinien einer Vollwerternährung. Die Praxis zeigt jedoch, dass es sinnvoller ist, langfristig eine weitgehend gesunde, basische Ernährung anzustreben, als extreme Verbote durchsetzen zu wollen, die zwar kurzfristig befolgt, auf Dauer aber nicht eingehalten werden.

Wie kann man den Säure-Basen-Haushalt kontrollieren?

Eine einfache Methode ist das Messen des pH-Wertes im Urin.

Mit der pH-Messung des ersten Urins am Morgen kann man feststellen, ob die Entgiftung während der Nacht gut war und ob der Körper über genügend Reserven an Mineralien verfügt. Am Morgen sollte der Urin eine gelbe Farbe haben und immer sauer sein. Während des Tages kann der pH-Wert des Urins stark schwanken, je nach Ernährung.

pH-Messstäbchen zur Kontrolle des Urins sind bei uns in der Apotheke erhältlich.

pH-Ausgleich durch Mineralstoffpräparate

Es steht ausser Frage, dass die Säure-Basen-Balance durch eine geeignete Ernährungsweise erreicht und beibehalten werden sollte. Dieser Weg kann mit mineralstoff- und spurenelementhaltigen Präparaten unterstützt werden. Es macht aber keinen Sinn, wenn Sie auf diese Weise Ihren pH-Wert im Urin in den basischen Bereich „prügeln“ und an Ihrer Ernährung nichts ändern.

Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gerne in unserer Apotheke!

Der Zahlenwert in meq/100g gibt an, ob das jeweilige Nahrungsmittel einen **basischen** (B, negatives Vorzeichen), **säuernden** (S, positives Vorzeichen) oder neutralen (N) Effekt auf den Säure-Basen-Haushalt hat.

Nahrungsmittel	PRAL*
----------------	-------

* Potentielle renale Säurebelastung (mEq/100g)

Getränke

Apfelsaft, ungesüßt	B -2,2
Bier, Pilsener Art	B -0,2
Bier, dunkel	B -0,1
Bier, hell	S 0,9
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, herg. aus entrahmter Milch (3,5%)	B -0,4
Kräutertee	B -0,2
Mineralwasser	B -1,8
Möhrensaft	B -4,8
Orangensaft, ungesüßt	B -2,9
Rote-Rübe-Saft	B -3,9
Rotwein	B -2,4
Tafelwasser	B -0,1
Tee, Indisch, Aufguss	B -0,3
Tomatensaft	B -2,8
Traubensaft	B -1,0
Weisswein, trocken	B -1,2
Zitronensaft	B -2,5

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

Nahrungsmittel	PRAL*
----------------	-------

* Potentielle renale Säurebelastung (mEq/100g)

Fisch & Meeresfrüchte

Aal geräuchert	S 11,0
Forelle, gedämpft	S 10,8
Garnele	S 18,2
Heilbutt	S 7,8
Hering	S 7,0
Kabeljaufilet	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

Obst

Ananas	B -2,7
Äpfel	B -2,2
Aprikosen	B -4,8
Bananen	B -5,5
Birnen	B -2,9
Erdbeeren	B -2,2
Feigen getrocknet	B -18,1
Grapefruit	B -3,5
Kiwi	B -4,1
Kirschen	B -3,6
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	R -2,6

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

Teigwaren

Eiernudeln	S	6,4
Makkaroni	S	6,1
Spaghetti	S	6,5
Spätzle	S	9,4
Vollkornspaghetti	S	7,3

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

Hülsenfrüchte

Bohnen, grün	B	-3,1
Erbsen	S	1,2
Linsen, grün und braun, getrocknet	S	3,5

Fleisch & 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

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
Wienerwürstchen	S	7,7

Milch, Milchprodukte & Eier

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
Eigelb	S	23,4
Eiweiß	S	1,1
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	S	21,1
Frischkäse	S	0,9
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	S	1,2
Gouda	S	18,6
Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten	S	19,2
Hühnerei	S	8,2
Hüttenkäse, Vollfettstufe	S	8,7
Kefir	N	C
Kondensmilch	S	1,1
Kuhmilch 1,5%	S	0,7
Molke	B	-1,6
Naturjoghurt aus Vollmilch	S	1,5
Parmesan	S	34,2
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

Süßes		
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	N	0,0

Kräuter & Essig		
Apfelessig	B	-2,3
Basilikum	B	-7,3
Petersilie	B	-12,0
Schnittlauch	B	-5,3
Weinessig, Balsamico-Essig	B	-1,6

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	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	B	-1,4
Pilze	B	-1,4
Radieschen	B	-3,7
Rosenkohl	B	-4,5
Ruccola	B	-7,5
Sauerkraut	B	-3,0
Sellerie	B	-5,2
Sojabohnen (Samen)	B	-3,4
Sojamilch	B	-0,8
Spargel	B	-0,4
Spinat	B	-14,0
Tofu (Sojabohne, gedämpft)	B	-0,8
Tomaten	B	-3,1
Zucchini	B	-4,6
Zwiebeln	B	-1,5