



# DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI SODBRENNEN& REFLUX

Wenn du häufig mit Sodbrennen zu kämpfen hast, ist die Ernährung ein sehr wichtiger Faktor.

Viele Nahrungsmittel sind geradezu Gift für deinen Magen, da sie sehr viel Säure produzieren.

Die Säure-Basen-Tabelle gibt Aufschluss darüber, ob ein Lebensmittel sauer oder basisch im Körper wirkt.

An einem negativen Wert kannst du erkennen, dass es sich um ein basisches Lebensmittel handelt. Ein positiver Wert hingegen steht für eine saure Wirkung auf den Organismus.



#### Brot

Roggenbrot 4,1 Roggenmischbrot 4,0 Weizenmischbrot 3,8 Weißbrot 3,7 Roggenknäckebrot 3,3 Weizenbrot 1,8

#### Getränke

Coca Cola 0,4
Mineralwasser (Volvic) -0,1
Bier, Pilsener -0,2
Kakao aus entrahmter
Milch (3,5%) -0,4
Traubensaft, ungesüßt -1,0
Weißwein, trocken -1,2
Kaffee, 5 Min. Aufguss -1,4
Mineralwasser -1,8
(Apollinaris)
Apfelsaft, ungesüßt -2,2
Rotwein -2,4
Tomatensaft -2,8
Orangensaft, ungesüßt -2,9

# Getreideprodukte

Reis ungeschält 12,5
Haferflocken 10,7
Weizenvollkornmehl 8,2
Vollkornspaghetti 7,3
Weizenmehl 6,9
Spaghetti 6,5
Eiernudeln 6,4
Roggenvollkornmehl 5,9
Reis geschält 4,6
Parboiled-Reis 1,7

## Hülsenfrüchte

Erbsen 1,2 Bohnen grün –3,1 getrocknete Linsen grün und braun 3,5

#### Gemüse

Spargel -0,4 Gurken -0,8 Brokkoli -1,2 Pilze -1,4 Parika grün –1,4 Zwiebeln -1.5 Eisbergsalat - 1,6 Lauch -1.8 Chircorée -2,0 Kopfsalat -2,5 Tomaten -3,1 Auberginen -3,4 Radieschen -3,7 Blumenkohl -4,0 Kartoffeln -4,0 Zucchini -4,6 iunge Karotten -4,9 Sellerie –5,2 Spinat - 14,0

## Fette & Öle

Butter 0,6 Olivenöl und Sonnenblumenöl 0,0 Margarine –0,5

### Zucker & Süßes

Sandkuchen 3,7 Milchschokolade 2,4 Zucker, weiß -0,1 Honig -0,3 Marmelade -1,5



### Obst

Wassermelone –1,9
Äpfel im Durchschnitt –2,2
Erdbeeren –2,2
Pfirsische –2,4
Orangen –2,7
Ananas –2,7
Birnen, Durchschnitt –2,9
Kirschen –3,6
Kiwi –4,1
Aprikosen –4,8
Bananen –5,5
Schw. Johannisbeeren –6,5
Rosinen –21,0

#### Nüsse

Erdnüsse, unbehandelt 8,3 Walnüsse 6,8 Haselnüsse –2,8

### Fisch

Forelle gedämpft 10,8 Kabeljaufilet 7,1 Hering 7,0 Schellfisch 6,8

#### Fleisch & Wurst

Corned beef, in Dosen 13,2
Salami 11,6
Leberwurst 10,6
Frühstücksfleisch, 10,2
in Dosen
Truthahnfleisch 9,9
Kalbfleisch 9,0
Rumpsteak, mager und 8,8
fett
Hühnerfleisch 8,7
Schweinefleisch, mager 7,9
Rindfleisch, mager 7,8
Frankfurter 6,7

# Milch, Milchprodukte & Eier

Buttermilch 0,5

Parmesan 34,2 Schmelzkäse natur 28,7 Cheddar, reduzierter 26,4 Fettgehalt Eigelb 23,4 Hartkäse, Durchschnitt 19,2 Gouda 18,6 Camembert 14,6 **Quark 11,1** Hüttenkäse, Vollfettstufe 8,7 Hühnerei 8,2 Weichkäse, Vollfettstufe 4,3 Naturjoghurt Vollmilch 1,5 Sahne, frisch, sauer 1,2 Fruchtjoghurt Vollmilch 1,2 Eiweiß 1,1 Kondensmilch 1,1 Vollmilch, pasteurisiert u. sterilisiert 0,7 Milcheis, Vanille 0,6

