



Dr. med.  
**Herbert Noppeney**  
Internist/Umweltmedizin

Dr. med. Herbert Noppeney \* Hessenstraße 2 \* 95448 Bayreuth

## Patienteninformation zur Säure – Basen – Wertigkeit der Ernährung



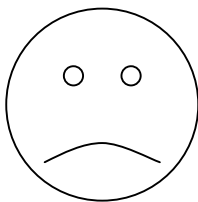
### **80 % der Nahrung sollten**

a) BASISCH sein:

- Obst und frisch gepresste Obstsäfte
- Blatt- und Wurzelgemüse (außer Rosenkohl)
- Gemüsefrüchte und –suppe
- Stengelgemüse (außer Spargel)
- Knoblauch, Zwiebeln
- Rohe Milch, Sahne, Joghurt, Rahm
- Sojabohnenprodukte
- Eigelb
- Stilles Mineralwasser
- Kräutertees

b) NEUTRAL sein:

- Wasser
- Naturbelassene Fette und Öle
- Frische Nüsse
- Hülsenfrüchte mit Schale
- Vollkornprodukte
- Hirse
- Frische Butter



### **Maximal 20% dürfen sauer bzw. säuernd sein:**

- Fleisch, Fisch, Wurst, Geflügel, Wild, Innereien, Eier
- Käse, Quark
- Getrocknete Hülsenfrüchte
- Erdnüsse
- Röstprodukte
- Weißer und brauner Zucker
- Weißmehl und seine Produkte
- Kaffee, Alkohol, Säuernde Tees (Hibiskus, Malve), sowie Schwarztee

Ganz stark einzuschränken oder noch besser ganz zu meiden sind fettes Essen und besonders die Kombination von Fett und Süß. Zum Beispiel fettes Fleisch, fette Wurst, fette Soßen, alle Mastfette (Ente, Gans, Schwein), Schokolade, Pralinen, Torten usw.  
Ebenfalls nicht empfehlenswert sind Zitrusfrüchte wie Orangen, Grapefruits und Zitronen wegen ihrer Säure.