

BALANCE

Säure-Basen-Tabelle

BASENBILDEND

GEMÜSE

Algen (Afa, Chlorella, Kelp, Konjak, Spirulina, Wakame), Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen (frisch), Fenchel, Grünkohl, Gurke, Karotte/Möhre, Kartoffel, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Mangold, Paprika, Pastinake, Petersilienwurzel, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Stangensellerie, Spitzkohl, Süßkartoffel, Tomate, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel und andere

KRÄUTER / SALATE

Brennnessel, Basilikum, Chicoree, Chili, Dill, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivie, Feldsalat, Friseesalat, Ingwer, Kapern, Koriander, Kopfsalat, Kresse, Kreuzkümmel, Kurkuma, Löwenzahn, Lollo-Salat, Majoran, Melde, Melisse, Petersilie, Pfefferminz, Rosmarin, Rauke, Rucola, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch, Thymian, Zimt, Zuckerhut, Wildkräuter und andere

SPROSSEN

Alfalfa-Sprossen, Bockshornklee-Sprossen, Brokkoli-Sprossen, Buchweizen-Keimlinge, Leinsamen-Sprossen, Linsen-Sprossen, Mungbohnen-Sprossen, Rucola-Sprossen, Senf-Sprossen, Sonnenblumen-Sprossen, Quinoa-Keimlinge und viele mehr

FRÜCHTE

Apfel, Ananas, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, Blaubeere, Clementine, Dattel, Erdbeere, Feige, Grapefruit, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Mango, Mirabelle, Nektarine, Orange, Papaya, Pfirsich, Stachelbeere, Wassermelone, Weintraube, Zitrone, Zwetschgen und andere

PILZE

Austernpilz, Champignon, Pfifferling, Shitake, Steinpilz und andere

NÜSSE UND SAMEN

Erdmandeln, junge Kokosnuss, Mandeln, Walnüsse (frisch), Zedernüsse sowie Nüsse und Samen gekeimt

SÜSSUNGSMITTEL

Trockenfrüchte, Steviablatt (frisch/ getrocknet), Xylit und Erythrit in kleiner Menge

ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

ENTZÜNDUNGSHEMMEND

- **Antioxidantien:** Es gibt verschiedene Antioxidantien, die als Vitamine, wie Vitamin C und E, oder sekundäre Pflanzenstoffe in Lebensmitteln enthalten sind:
 - >> Flavonoide in Beeren, Kirschen, Trauben, grünem Tee und Wildkräutern
 - >> Carotinoide in Karotten, Tomaten, Kürbis oder Aprikosen
 - >> Oligomere Proanthocyanidine kurz OPC, in Blaubeeren, Pflaumen oder Aronia-Beeren
- **Omega-3-Fettsäuren** in Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen oder Walnüssen
- **Chlorophyll** in grünem Blattgemüse
- **Magnesium** in Sesam, Kürbiskerne, Mohn, Mandeln, Brennnessel und Bananen
- **Senfölglycoside** in Brokkolisprossen, Meerrettich, Kresse, Rucola und Radieschen
- **Kurkuma** enthält Curcumin, das starke entzündungshemmende Eigenschaften hat
- **Ingwer** enthält Gingerol, das entzündungshemmende Wirkung hat
- **Knoblauch** enthält Allicin, das entzündungshemmende Wirkung hat
- **Zimt** hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften

ENTZÜNDUNGSFÖRDERND

- **Zucker** und isolierte Kohlenhydrate
- **Künstliche Süß-, Farb- und Aromastoffe**
- **Transfette** in kommerziellen Backwaren, Süßigkeiten, Frittiertem oder veganen Brotaufstrichen, oft aufgeführt als „teilweise gehärtete Öle“
- **Fertigprodukte:** Stark verarbeitete Industrieprodukte enthalten häufig Transfette, viel Zucker und Salz sowie Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker.
- **Alkohol**
- **Pasteurisierte Fruchtsäfte**
- **Übermäßiger Kaffeegenuss**
- **Weizen**, insbesondere Auszugsmehl
- **Gluten**
- **Rotes Fleisch**, Schweinefleisch
- **Milchprodukte**
- **Raffiniertes Salz**
- **Raffinierte Öle**
- **Omega-6-reiche Öle** wie Sonnenblumenöl, Maisöl, Sojaöl, Distelöl, Kürbiskernöl
- **Omega-6-reiche Samen und Nüsse** wie Erdnüsse, Cashewkerne oder Haselnüsse sowie Sonnenblumenkerne
- **Hohe Mengen Trockenfrüchte**

Faustregel:

Wer verarbeitete Lebensmittel aus seiner Ernährung streicht und stattdessen vermehrt auf natürliche Lebensmittel wie Gemüse, Beeren, Omega-3-reiche Samen und Sprossen setzt, fördert eine entzündungshemmende Ernährung.