

Ernährungstabelle

Die Werte in dieser Tabelle sollen darüber informieren, wie viel Säuren bzw. Basen als Abbauprodukte im Körper entstehen, wenn man verschiedene Lebensmittel isst. Es handelt sich hierbei um errechnete Werte. Alle Inhaltsstoffe der Lebensmittel, die einen Einfluss auf den Säure-Base-Haushalt haben, wurden berücksichtigt. Je mehr saure Abbauprodukte zu erwarten sind, desto größer ist der **gelbe Wert** (■). Je mehr basische Abbauprodukte zu erwarten sind, desto größer ist der **blaue Wert** (■).

Getreideprodukte		Paprikaschoten	
Roggenmischbrot	4,0	Kartoffeln	4,0
Roggenbrot	4,1	Radieschen	3,7
Weizenmischbrot	3,8	Spinat	14,0
Weizenbrot	1,8	Tomatensaft	2,8
Weißbrot	3,7	Tomaten	3,1
Cornflakes	6,0	Zucchini	4,6
Roggenknäckebrot	3,3	Hülsenfrüchte	
Haferflocken	10,7	Bohnen, grün	3,1
Reis, ungeschält	12,5	Linsen, getrocknet	3,5
Roggenvollkornmehl	5,9	Erbsen	1,2
Spaghetti	6,5	Obst, Nüsse und Fruchtsäfte	
Vollkornspaghetti	7,3	Apfelsaft, ungesüßt	2,2
Weizenmehl	6,9	Äpfel	2,2
Weizenvollkornmehl	8,2	Aprikosen	4,8
Gemüse		Bananen	5,5
Spargel	0,4	Schwarze Johannisbeeren	6,5
Broccoli	1,2	Kirschen	3,6
Karotten, junge	4,9	Grapefruitsaft	1,0
Blumenkohl	4,0	Haselnüsse	2,8
Sellerie	5,2	Kiwi	4,1
Chicorée	2,0	Zitronensaft	2,5
Gurken	0,8	Orangensaft	2,9
Auberginen	3,4	Orangen	2,7
Lauch	1,8	Pfirsiche	2,4
Kopfsalat	2,5	Erdnüsse, unbehandelt	8,3
Eisbergsalat	1,6	Birnen	2,9
Pilze	1,4	Ananas	2,7
Zwiebeln	1,5	Wassermelonen	1,9

JETZT MIT ZINK!

Exklusiv in Ihrer Apotheke



- inklusive pH-Teststreifen
- zucker-, lactose- und glutenfrei
- frei von Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen
- für Schwangere und Stillende geeignet

BASENTABS pH-balance PASCOE®: Nahrungsergänzungsmittel
 Verzehrsempfehlung: 3-mal täglich 2-3 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut schlucken. Hinweise: Für Schwangere und Stillende geeignet. Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Frei von Lactose, Gluten und Zucker, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. (Stand: September 2012)

Kompetenter Service von:

Stempel

PASCOE VITAL GmbH
 D-35383 Giessen · Tel. 0641/79 60-0 · Fax: 0641/79 60-109
 info@pascoe.de · www.pascoe.de



SAP-Nr.: 10847 10/12 Fotografie: Quelle: © sint - Fotolia.com

Ungesunde Ernährung? Erhöhte Säure-Last?



Die Basis für Ihre Gesundheit



Wofür ist der Säure-Base-Haushalt wichtig?

Alle in unserem Körper gebildeten Flüssigkeiten wie beispielsweise Blut, Speichel oder Magensaft können nur unter bestimmten pH-Werten ihre Funktionen voll erfüllen. Blut hat einen pH-Wert von 7,4 (also leicht basisch), der konstant gehalten werden muss.

Durch eine hohe Proteinzufuhr beispielsweise aus Fleisch oder Wurst kann der Stoffwechsel mit Säuren geradezu überflutet werden. Um diese zu neutralisieren werden vom Körper Basen bereitgestellt. Hierfür wird das Spurenelement Zink benötigt. Zink trägt zu einem normalen Säure-Base-Haushalt bei.



Wann könnte der Säure-Base-Haushalt Unterstützung gebrauchen?

- Andauernder Stress, Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung
- Ausdauersport
- Fasten

Gerade in diesen Phasen sollte dem Säure-Base-Haushalt viel mehr Beachtung geschenkt werden.

Was können Sie selbst tun?

Basis-Tipps

- Ideal ist eine ausgewogene Ernährung mit 5-mal frischem Obst und Gemüse pro Tag
- Weniger Fleisch und Käse
- Weniger zuckerhaltige Lebensmittel
- Viel Bewegung an der frischen Luft



Testen Sie Ihren pH-Wert!

Erste Hinweise für die Säure-Base-Balance können Sie durch pH-Wert-Messungen des Urins erhalten.

Um Ihren Säure-Base Haushalt zu unterstützen, ist eine ausgewogene und somit mineralstoffhaltige Ernährung sehr wichtig. Man unterscheidet zwischen säurebildenden und basenbildenden Nahrungsmitteln.

Anhand von pH-Teststreifen für den Urin können Sie feststellen, wie sich Ihre Ernährung auf den Urin-pH-Wert auswirkt.

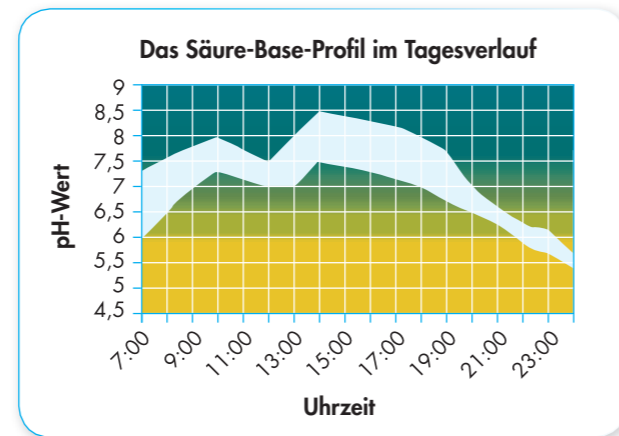
Bestellen Sie kostenlos eine Produktprobe unserer BASENTABS pH-balance PASCOE® mit pH-Teststreifen.

Lassen Sie sich dann zu den Ergebnissen von Ihrem Apotheker, Arzt oder Heilpraktiker beraten.

Benötigt Ihr Säure-Base-Haushalt Unterstützung?

Natürlicherweise gleicht Ihr Körper überschüssige Säuren aus der Nahrung (s. auch Ernährungstabelle) mit den körpereigenen Puffern aus. Aber wenn die Balance, z. B. durch bestimmte Lebensweisen belastet ist, braucht Ihr Körper zusätzliche Unterstützung.

Das Säure-Base-Profil ist in der folgenden Abbildung dargestellt. Idealerweise liegen die im Tagesverlauf gemessenen pH-Werte innerhalb der weißen Kurve.



Es ist normal, dass die Werte im Tagesverlauf schwanken. Vor dem Frühstück und abends liegen die Werte beispielsweise im sauren Bereich.

Bei einem Ungleichgewicht jedoch werden mit dem Urin permanent Säuren ausgeschieden. Der Urin-pH-Wert liegt dann den ganzen Tag im sauren Bereich, also unter pH 7.

Die Basenfamilie von PASCOE

BASENTABS pH-balance PASCOE®

- Unterstützung für einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt mit Zink
- enthält Calcium, Magnesium und Natrium
- ist auch als Pulver in praktischen Portionsbeuteln erhältlich



Die Rolle von Zink und Mineralien

Zink ist wertvoll für die Bildung von Puffersubstanzen und somit für einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt.

Zink trägt auch bei zur Erhaltung normaler

- Haare, Nägel, Haut
- Sehkraft
- Funktion des Immunsystems
- Knochen

Außerdem hilft Zink, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Mineralien wie Calcium und Magnesium tragen zu einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen bei. Zudem trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Für eine ausgewogene Ernährung reicht es jedoch nicht aus, sich nur nach den Empfehlungen für einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt zu richten. Auch andere Ernährungsempfehlungen, z. B. der Verzehr von Vollwertkost, sollten bei einer sinnvollen, ganzheitlichen Ernährung berücksichtigt werden.

Getränke		Milch, Milchprodukte und Eier	
Bier, Pilsener	0,2	Buttermilch	0,5
Coca-Cola	0,4	Camembert	14,6
Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%)	0,4	Gouda	18,6
Mineralwasser (Apollinaris)	1,8	Sahne, frisch, sauer	1,2
Mineralwasser (Volvic)	0,1	Hühnerei	8,2
Rotwein	2,4	Eiweiß	1,1
Tee, indisch, Aufguss	0,3	Eigelb	23,4
Weißwein, trocken	1,2	Quark	11,1
Fette und Öle		Weichkäse, Vollfettstufe	4,3
Butter	0,6	Milcheis, Vanille	0,6
Margarine	0,5	Kondensmilch	1,1
Olivenöl, Sonnenblumenöl	0,0	Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,7
Fisch		Parmesan	34,2
Schellfisch	6,8	Schmelzkäse, natur	28,7
Hering	7,0	Fruchtojoghurt aus Vollmilch	1,2
Forelle, braun, gedämpft	10,8	Naturjoghurt aus Vollmilch	1,5
Fleisch und Wurstwaren		Zucker, Eingemachtes und Süßes	
Rindfleisch, mager	7,8	Milchschokolade	2,4
Hühnerfleisch	8,7	Honig	0,3
Frankfurter	6,7	Sandkuchen	3,7
Leberwurst	10,6	Marmelade	1,5
Schweinefleisch, mager	7,9		
Rumpsteak, mager und fett	8,8		
Salami	11,6		

Quelle: Geschätzte Säurelast* von 114 häufig verzehrten Nahrungsmitteln und Getränken (bezogen auf 100 g). Modifiziert nach Remer und Manz, Journal of the american dietetic association 1995; 95:791-797. Angepasste Darstellung von PASCOE.

Zur Unterstützung des Säure-Base-Haushalts:
BASENFAMILIE von PASCOE

* PRAL = potential renal acid load = potentielle, die Nieren betreffende Säurelast, bezogen auf 100 g des Nahrungsmittels, angegeben in mEq = physikalisch-chemische Stoffmengeneinheit.