

Ernährungstabelle

Nahrungsmittel werden nach dem Verzehr durch den Körperstoffwechsel in ihre Einzelteile zerlegt. Bei basisch verstoffwechselten Lebensmitteln entstehen im Körper vermehrt Basen (**blau**). Bei sauer verstoffwechselten Lebensmitteln vermehrt Säuren (**orange**). Hoher negativer Wert=sehr basisch, hoher positiver Wert=stark säuernd

| Getreideprodukte | |
|-----------------------------|-------|
| Roggenmischbrot | 4,0 |
| Roggenbrot | 4,1 |
| Weizenmischbrot | 3,8 |
| Weizenbrot | 1,8 |
| Weißbrot | 3,7 |
| Cornflakes | 6,0 |
| Roggenknäckebrot | 3,3 |
| Eiernudeln | 6,4 |
| Haferflocken | 10,7 |
| Reis, ungeschält | 12,5 |
| Reis, geschält | 4,6 |
| Parboiled-Reis | 1,7 |
| Roggenvollkornmehl | 5,9 |
| Spaghetti | 6,5 |
| Vollkornspaghetti | 7,3 |
| Weizenmehl | 6,9 |
| Weizenvollkornmehl | 8,2 |
| Gemüse | |
| Spargel | -0,4 |
| Broccoli | -1,2 |
| Karotten, junge | -4,9 |
| Blumenkohl | -4,0 |
| Sellerie | -5,2 |
| Chicorée | -2,0 |
| Gurken | -0,8 |
| Auberginen | -3,4 |
| Lauch | -1,8 |
| Kopfsalat | -2,5 |
| Eisbergsalat | -1,6 |
| Pilze | -1,4 |
| Zwiebeln | -1,5 |
| Paprikaschoten | -1,4 |
| Kartoffeln | |
| Kartoffeln | -4,0 |
| Radieschen | -3,7 |
| Spinat | -14,0 |
| Tomatensaft | -2,8 |
| Tomaten | -3,1 |
| Zucchini | -4,6 |
| Hülsenfrüchte | |
| Bohnen, grün | -3,1 |
| Linsen, getrocknet | 3,5 |
| Erbsen | 1,2 |
| Obst, Nüsse und Fruchtsäfte | |
| Apfelsaft, ungesüßt | -2,2 |
| Äpfel | -2,2 |
| Aprikosen | -4,8 |
| Bananen | -5,5 |
| Schwarze Johannisbeeren | -6,5 |
| Kirschen | -3,6 |
| Grapefruitsaft | -1,0 |
| Haselnüsse | -2,8 |
| Kiwi | -4,1 |
| Zitronensaft | -2,5 |
| Orangensaft | -2,9 |
| Orangen | -2,7 |
| Pfirsiche | -2,4 |
| Erdnüsse, unbehandelt | 8,3 |
| Birnen | -2,9 |
| Ananas | -2,7 |
| Rosinen | -21,0 |
| Erdbeeren | -2,2 |
| Walnüsse | 6,8 |
| Wassermelonen | -1,9 |

Mehr Gleichgewicht – BASENTABS pH-balance PASCOE®

Wählen Sie Ihren täglichen Basenlieferanten...

Exklusiv in Ihrer Apotheke



- Sehr hohe Säure-Bindungs-Kapazität
- Kleine Tablette, angenehm zu schlucken
- Frei von Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen
- Zucker-, lactose- und glutenfrei
- Auch für Schwangere und Stillende
- Inkl. 21 pH-Teststreifen

Verzehrempfehlung: 3-mal täglich 2-3 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut schlucken. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter Säure-Base-Haushalt auf www.pascoe-vital.de

Kompetenter Service von:



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



Müde und Antriebslos?
Unkonzentriert?
Kennen Sie das auch?



Das muss nicht sein!



Wer kennt das nicht?

Sie haben viel Stress und dadurch...

- sind Sie häufig müde?
- ernähren Sie sich unausgewogen?
- bewegen Sie sich zu wenig?
- fühlen Sie sich verspannt?
- leiden Sie unter Gelenk- und Knochenproblemen?



Damit alle wichtigen Stoffwechselfunktionen in Ihrem Körper optimal verlaufen, muss Ihr Säure-Base-Haushalt im Gleichgewicht sein.

Es gibt immer wieder Situationen, in denen eine ausgewogene Lebensweise zu kurz kommt.

Wichtig:
Achten Sie auf Ihr Säure-Base-Gleichgewicht!

Wie können Sie Ihren Säure-Base-Haushalt überprüfen?

SAP-Nr.: blanko 12307 · Endversion 10847 01/11

Testen Sie Ihren pH-Wert!

Sind Ihre Urin-pH-Werte okay?

- Messen Sie über den Tag verteilt 3-mal den pH-Wert Ihres Urins.
- Vergleichen Sie die Farbe Ihres angewendeten Teststreifens mit der pH-Wert-Skala.
- Tragen Sie Ihre Werte in das nebenstehende Tagesprofil ein.

Idealerweise liegen die Werte innerhalb der weißen Kurve.

pH-Teststreifen

Medizinprodukt CE 0197

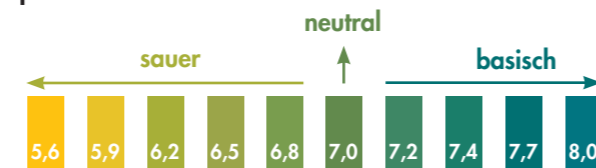
Gebrauchsanweisung: Frischen Harn in einem Behälter sammeln. Mit trockenen Fingern einen Teststreifen abreißen. Teststreifen 1 Sekunde in den Harn eintauchen, herausziehen und überschüssige Flüssigkeit abschütteln. Je nach pH-Wert verändert der Streifen an der benetzten Stelle seine Farbe. Innerhalb von 2 Minuten Farbe mit der Farbskala vergleichen. Wert ablesen, der der Verfärbung des Teststreifens am nächsten kommt (Ablesegenauigkeit $\pm 0,1$ pH). Benutzte Teststreifen in den Hausmüll geben. **Für Bewertungen fachkundigen Rat einholen.**
Hinweis: Die Brauchbarkeit von unbenutzten Teststreifen wird durch etwaige Verfärbungen nicht beeinträchtigt.

Hersteller: Macherey-Nagel GmbH & CoKG, Düren

- Normalerweise schwanken die pH-Werte im Tagesverlauf, z.B. vor dem Frühstück und abends sind die Werte im sauren Bereich.
- Bei Säurebelastung werden mit dem Urin permanent Säuren ausgeschieden. Der Urin-pH-Wert liegt dann den ganzen Tag im sauren Bereich, also unter pH 7.
- Die optimalen Messzeiten liegen zwischen 9⁰⁰ und 17⁰⁰ Uhr.

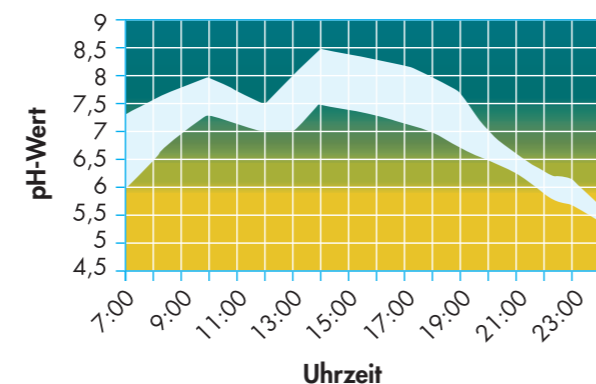
Ihr Säure-Base-Profil im Tagesverlauf!

pH-Wert-Skala



Sind Ihre Werte tagsüber auch im sauren Bereich?

Tagesprofil des Urin-pH-Wertes



Das sollte Sie anspornen, etwas zu ändern!

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

Wie können Sie selbst Ihr Säure-Base-Gleichgewicht unterstützen?

Unterstützen Sie Ihr Wohlbefinden!

Was können Sie tun?

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



Schaffen Sie das immer?

Natürlicherweise gleicht Ihr Körper überschüssige Säuren aus der Nahrung mit dem körpereigenen Puffer Bicarbonat aus. Unausgewogene Ernährung in stressigen Zeiten kann diesen Ausgleich verhindern.

Unterstützen Sie daher Ihre körpereigenen Funktionen mit den Bicarbonaten in

BASENTABS pH-balance PASCOE®

BASENTABS pH-balance PASCOE® unterstützt Sie in Ihrer basenreichen Ernährung mit:

- Calcium, Magnesium, Natrium und Kalium
- einer ausgewogenen Bicarbonatmischung
- einer sehr hohen Säure-Bindungs-Kapazität

| 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 | Cheddar, reduzierter Fettgehalt | 26,4 |
| Kaffee, Aufguss, 5 Minuten | -1,4 | Gouda | 18,6 |
| Mineralwasser (Apollinaris) | -1,8 | Hüttenkäse, Vollfettstufe | 8,7 |
| Mineralwasser (Volvic) | -0,1 | Sahne, frisch, sauer | 1,2 |
| Rotwein | -2,4 | Hühnerei | 8,2 |
| Tee, indisch, Aufguss | -0,3 | Eiweiß | 1,1 |
| Weißwein, trocken | -1,2 | Eigelb | 23,4 |
| Fette und Öle | | Quark | 11,1 |
| Butter | 0,6 | Weichkäse, Vollfettstufe | 4,3 |
| Margarine | -0,5 | Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten | 19,2 |
| Olivenöl, Sonnenblumenöl | 0,0 | Milcheis, Vanille | 0,6 |
| Fisch | | Kondensmilch | 1,1 |
| Schellfisch | 6,8 | Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert | 0,7 |
| Hering | 7,0 | Parmesan | 34,2 |
| Forelle, braun, gedämpft | 10,8 | Schmelzkäse, natur | 28,7 |
| Fleisch und Wurstwaren | | Fruchtjoghurt aus Vollmilch | 1,2 |
| Rindfleisch, mager | 7,8 | Naturjoghurt aus Vollmilch | 1,5 |
| Hühnerfleisch | 8,7 | Zucker, Eingemachtes und Süßes | |
| Frankfurter | 6,7 | Milchschokolade | 2,4 |
| Leberwurst | 10,6 | Honig | -0,3 |
| Schweinefleisch, mager | 7,9 | Sandkuchen | 3,7 |
| Rumpsteak, mager und fett | 8,8 | Marmelade | -1,5 |
| Salami | 11,6 | Zucker, weiß | -0,1 |

Geschätzte Säurebelastung* 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.

Zur Unterstützung Ihrer basenreichen Ernährung: **BASENTABS pH-balance PASCOE®**

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