

Nahrungsmittel von A-Z und ihr pH-Wert

weniger als 7: sauer
7: neutral
mehr als 7: basisch

Der Mund bleibt bei einem pH-Wert von etwa 6,3 nahezu neutral mit einer Tendenz zu leicht sauer. Die Zahnhartsubstanz, der sogenannte Zahnschmelz, demineralisiert aber bereits bei einem pH-Wert von etwa 5,5 und weniger. Dabei gehen Kalziumionen aus dem Zahnschmelz verloren und machen den Zahn schwach und porös. Bei der Neutralisierung der Mundhöhle nach dem Genuss von sauren Lebensmitteln hilft vor allem der Speichel. Er neutralisiert die Mundhöhle nach etwa 20 bis 30 Minuten.

Aal	6,2
Ahornsirup	5,2
Aloe vera	6,1
Ananas, frisch	3,2
Ananas, aus der Dose	3,4
Apfel, frisch	3,3
Aprikose, frisch	3,3
Aprikose, getrocknet	3,3
Aprikose, aus der Dose	3,4
Aprikosen-Nektar	3,8
Artischocke, frisch	5,5
Aubergine	5,5
Austern	5,7
Austernpilz	5,0
Avocado	6,3
Bambussprossen	5,1

Bambussprossen, aus der Dose	3,5
Banane	4,5
Barsch	6,5
Basilikum	4,9
Bier	4,3
Birnen	3,5
Birnen, aus der Dose	4,0
Birnennektar	4,0
Blaubeeren, frisch	3,1
Blumenkohl, gekocht	6,5
Bohnen, Grün	5,6
Bohnen, Rot	5,4
Bohnen, Schwarz	5,8
Bohnen, Soja	6,0
Brokkoli, gekocht	6,3
Brombeeren, frisch	3,9
Brot, Roggen	5,2
Brot, Vollkorn	5,5
Brot, Weißbrot	5,0
Brot, Weizenknäcke	5,4
Brötchen, Weizen	5,5
Brunnenkresse	5,9
Butter	6,4
Buttermilch	4,4
Champignons, gekocht	6,0
Chicorée	5,9
Chili-Sauce	2,8
Cranberrysaft	2,3
Currypaste	4,6
Datteln, frisch	4,1
Datteln, konserviert	6,2
Eier, roh	6,6
Eigelb	6,1
Eiweiß	8,0
Eisbergsalat	5,7
Erbsen, frisch	6,4

Erbsen, aus der Dose	5,7
Erbsen, getrocknet	6,4
Erdbeeren, frisch	3,0
Erdbeeren, gefroren	3,2
Erdbeerkonfitüre	3,0
Erdnussbutter	6,3
Essig	2,4
Essig, Apfelessig	3,1
Essiggurken	5,1
Feigen, frisch	5,1
Fenchel	5,5
Flunder	6,1
Forelle	6,2
Fruchtcocktail	3,6
Gelatine	6,0
Gemüsesäfte	3,9
Gemüsesuppe	5,2
Gepuffter Reis	6,3
Gepuffter Weizen	5,3
Gerste	5,2
Ginseng	6,0
Glühwein	4,0
Granatapfel	2,9
Grapefruit	3,0
Grenadine-Sirup	2,3
Grünkohl, frisch	5,5
Grünkohl, gekocht	6,4
Gurke	5,1
Gurken, konserviert	4,2
Haferflocken	6,2
Hefe	5,7
Hering	6,1
Hering, eingelegt	4,5
Himbeeren, frisch	3,2
Himbeer-Konfitüre	2,9
Honig	3,7
Hühnerfleisch	6,3

Hummerfleisch	7,1
Ingwer	5,6
Jackfruit	4,8
Jakobsmuschel	6,2
Kabeljau	5,3
Kaffee	5,0
Kaki	4,4
Kaktus	4,7
Kapern	6,0
Karotten	5,9
Karotten, aus der Dose	5,2
Karpfen	6,0
Kartoffeln	5,4
Kartoffelpüree	5,1
Kartoffelsuppe	6,0
Käse, Camembert	7,4
Käse, Cheddar	5,9
Käse, Edamer	5,4
Käse, Hüttenkäse	4,8
Käse, Parmesankäse	5,2
Käse, Roquefort	5,1
Käse, Frischkäse	4,1
Kaviar	5,7
Ketchup	3,9
Kichererbsen	6,5
Kirschen, frisch	4,0
Kirschen, im Glas	3,8
Kleie	5,6
Knoblauch	5,8
Kohl	5,2
Kokosnuss, frisch	5,5
Kokosnuss-Milch	6,1
Kopfsalat	5,8
Krabben	6,5
Kumquat	3,6
Kürbis	4,9
Lachs, gebraten	5,4

Lachs, gekocht	5,9
Lauch, frisch	5,5
Lauch, gekocht	5,5
Limette	2,0
Linsen, gekocht	6,3
Linsensuppe	5,8
Lotuswurzel	6,9
Litschi	4,7
Mais, frisch	5,9
Mais, gekocht	7,3
Mais, in Dosen	5,9
Makrele, konserviert	5,9
Makrele, gekocht	6,3
Mandarine, frisch	3,3
Mangold, gekocht	6,2
Mangos, frisch	3,4
Meerrettich, frisch	5,4
Melasse	4,9
Melone, Cantaloupe	6,1
Melone, Honig	6,0
Milch, frisch	6,4
Milch, Kondensmilch	6,3
Milch, Sauermilch	4,7
Milch, Ziegenmilch	6,5
Mineralwasser	6,0
Müsli	6,4
Nektarine, frisch	3,9
Nudeln, gekocht	6,1
Okra, gekocht	5,5
Oktopus	6,0
Oliven	6,0
Orangensaft	3,3
Orangenmarmelade	3,0
Papaya, frisch	5,2
Paprika, frisch	4,7
Pastete	5,9
Pastinake, frisch	5,3

Pastinake, gekocht	5,5
Petersilie	5,7
Pfirsich, frisch	3,3
Pfirsiche, aus der Dose	3,7
Pflaume, frisch	2,8
Pflaumen, gefroren	3,2
Pilze	6,0
Quitte, frisch	3,1
Radieschen	5,9
Reis, Weiß	6,0
Reis, Wild	6,0
Rhabarber	3,1
Rindfleisch	5,6
Romanasalat	5,8
Rosenkohl	6,0
Rosinen	3,8
Rote Beete	5,3
Rotkohl	5,6
Sahne	6,5
Sardellen	6,5
Sardinen	5,7
Sauerkraut	3,3
Schalotten	5,3
Schellfisch	6,2
Schnittlauch	5,2
Schokolade	6,5
Schwein	5,6
Seelachs	6,7
Sellerie, frisch	5,7
Sellerie, gekocht	5,4
Sellerie, Knollensellerie	5,7
Senf	3,6
Sherry-Wein	3,4
Sojamilch	7,0
Sojasoße	4,4
Spaghetti, gekocht	6,0
Spargel, gekocht	6,3

Spargel, im Glas	5,0
Spargelcremesuppe	6,1
Spinat, frisch	5,5
Spinat, gekocht	6,6
Stachelbeeren	2,8
Steckrübe	5,6
Suppe, Hühnerbrühe	5,8
Suppe, Kartoffel	5,9
Suppe, Tomate-Reis	5,5
Suppe, Tomatencreme	4,6
Suppengemüse	5,0
Süßkartoffeln	5,3
Tee	7,2
Thunfisch, aus der Dose	5,9
Tofu	7,2
Tomaten, frisch	4,3
Tomatenmark	3,5
Tomaten, passiert	4,3
Tomatensaft	4,1
Trauben	2,9
Trüffel	5,3
Vanille	6,5
Walnuss	5,4
Wasserkastanie	6,0
Wassermelone	5,2
Weißkohl, frisch	6,2
Wirsingkohl, frisch	6,3
Worcestershire-Sauce	3,6
Wurst	5,2
Yams, gekocht	5,5
Zitronensaft	2,0
Zucchini, gekocht	5,7
Zwieback	4,8
Zwiebeln, gelb	5,3
Zwiebeln, rot	5,3
Zwiebeln, weiß	5,4

Hinweis: Bei der Auflistung handelt es sich um eine Auswahl. Der pH-Wert von Nahrungsmitteln kann sich bei der Verarbeitung, wie beim Kochen, Braten, Backen, Einlegen, Räuchern, Konservieren, Verdünnen und anderen Verarbeitungsmethoden, sowie in Kombination mit anderen Nahrungsmitteln oder chemischen Stoffen verändern. Die tatsächliche chemische Zusammensetzung von einzelnen Nahrungsmitteln kann abweichen, da es sich um natürliche Produkte handelt. Alle Angaben des pH-Werts sind daher ohne Gewähr.