

Ein kleiner Ratgeber zum Thema

Oxalsäure

und wie du dich darauf einstellen kannst



Oxalsäure Gehalt



Low Carb oder Keto-

Lebensmittel Ampel Oxalsäure Gehalt

Diese Tabelle erhebt nicht den Anspruch auf Korrektheit und Vollständigkeit. Sie dient allein der erhöhten Aufmerksamkeit und der Motivation, zum Thema selbst weiter zu recherchieren.

Bei vorhandenen Beschwerden und Krankheiten bitte immer den behandelnden Arzt konsultieren.

Der Oxalsäure Gehalt kann selbst bei der gleichen Pflanzenart deutlich schwanken, da er viel von der Bodenbeschaffenheit und dem Klima abhängt, indem die jeweilige Pflanze gewachsen ist. Auch die Messmethode des Oxalsäure Gehaltes ist zuweilen unterschiedlich und führt zu unterschiedlichen Ergebnissen. Wichtig ist, sich dem Thema mit Interesse an der Gesundheit zu nähern und bei Problemen mit Harnsäure, Kalziummangel oder Nieren/Blasenstörungen oder dem Immunsystem- eine Oxalsäure arme Ernährung anzustreben. Als niedrig Oxalate- Ernährung gilt eine Ernährung mit maximal 80 mg Oxalsäure pro Tag.

Für Samen und Nüsse gilt eine Portionsgröße von etwa 30g.

Für Gemüse gilt eine Portionsgröße von 100g pro Portion, es sei denn, es ist etwas Anderes ausgewiesen.

Oxalsäure ist wasserlöslich und bindet sich an Mineralstoffe, wie Natrium, Kalium, Kalzium oder Ammonium. Die daraus entstehenden Salze wirken ätzend und reizen die Schleimhäute von Magen und Darm. Bei höherem Konsum von Oxalsäure, hat dies einen Kalziummangel zur Folge, was zur Osteoporose führen kann, aber sich auch in schweren Fällen auf das Herz und die Nerven schädigend auswirkt und in „leichteren“ Fällen zu Nierenschädigung beitragen kann. Oxalsäure kann in Verbindung mit Kalzium und Harnsäure zur Steinbildung führen und Oxalsäure hemmt die Aufnahme von Eisen im Darm.

Quelle: Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Essbare Wildpfl., Weltbild 2013



Lebensmittel mit **sehr hohem** Oxalsäure Gehalt (> 100mg)

- ❖ Mandeln
- ❖ Buchweizen
- ❖ Rote Beete (sowohl gekocht, fermentiert als auch roh)
- ❖ Rote Beete Grün!
- ❖ Spinat, ewiger Spinat, Baumspinat (sowohl roh als auch gekocht)
- ❖ Mangold (roh oder gekocht)
- ❖ Dunkle Schokolade, helle Schokolade, Kakao
- ❖ Soja (Jogurt, Milch, Protein...)
- ❖ Sesam und Sesam Mus /Tahini
- ❖ Rhabarber
- ❖ Nuss Mixe
- ❖ Miso Paste
- ❖ Sauerklee
- ❖ Sauerampfer
- ❖ Chia Samen
- ❖ Carambole/ Sternenfrucht
- ❖ Portulak Blätter



Lebensmittel mit **hohem Oxalsäure** Gehalt 26 – 99 mg pro Verzehr-Portion

- ❖ Haselnuss
- ❖ Cashews
- ❖ Erdnüsse/ Erdnussbutter (2 Tl.)
- ❖ Pinienkerne
- ❖ Süßkartoffeln (ca. 130g)
- ❖ Tomaten gekocht / Tomatenpaste
- ❖ Bohnen aller Art (außer grüne Bohnen)
- ❖ Kiwis
- ❖ Aprikosen-getrocknet
- ❖ Grüntee-Matcha, Schwarztee
- ❖ Mohnsamen
- ❖ Schwarze Holunderbeere
- ❖ Gemahlener Kurkuma
- ❖ Amaranth
- ❖ Pfefferminze
- ❖ Granatapfel
- ❖ Kardamom 1 Tl.
- ❖ Zimt 1 Tl.
- ❖ Nelken 1 Tl.
- ❖ Kreuzkümmel 1Tl.
- ❖ Kurkuma 1Tl.



Lebensmittel mit **moderatem Oxalsäure Gehalt 10-25mg**

- ❖ Macadamia
- ❖ Pistazien
- ❖ Walnüsse
- ❖ Grüne Bohnen
- ❖ Sellerie
- ❖ Möhren
- ❖ Kürbis
- ❖ Tomaten roh
- ❖ Brombeeren
- ❖ Blaubeeren
- ❖ Zitruschalen
- ❖ Erdbeeren
- ❖ Tofu Käse
- ❖ Tofu
- ❖ Edamame
- ❖ Schwarzer Pfeffer
- ❖ Curry
- ❖ Löwenzahn
- ❖ Okra
- ❖ Yams



Lebensmittel mit **sehr niedrigem/keinem Oxalsäure Gehalt < 10mg**

- ❖ Kokosnuss
- ❖ Leinsamen
- ❖ Kürbiskerne
- ❖ Sonnenblumenkerne
- ❖ Artischocken, gekocht
- ❖ Spargel, gekocht
- ❖ Brokkoli
- ❖ Gurke
- ❖ Rosenkohl
- ❖ Chicorée
- ❖ Gekochter Knoblauch
- ❖ Zucchini
- ❖ Grapefruit
- ❖ Melone
- ❖ Avocado
- ❖ Kohl
- ❖ Blumenkohl
- ❖ Chilischoten
- ❖ Zwiebeln
- ❖ Mungbohnen sprossen
- ❖ Pilze gekocht
- ❖ Pickles
- ❖ Sauerkraut
- ❖ Lattich, Feldsalat, Kopfsalat
- ❖ Romaine Salat
- ❖ Oliven
- ❖ Cranberrys
- ❖ Zitrone und Limone

..... und

- ❖ Fleisch
- ❖ Seafood
- ❖ „Natur“ Milchprodukte
- ❖ Alle Fette und Öle