

Alimenti generanti acidi e basi

La valenza degli alimenti

La tabella PRAL (Potential Renal Acid Load) permette di stimare il carico acido personale dovuto all'alimentazione.

È importante ricordare che non è la sensazione sulla lingua che determina se un alimento favorisce l'iperacidità dei tessuti, bensì il fatto che venga metabolizzato in acido o in base.

Il valore numerico in mEq/100 g indica quale effetto ha ogni alimento:

- B = basico (preceduto dal meno, blu),
- S = acido (preceduto dal più, rosso)
- N = neutrale (grigio)

In generale, si dovrebbe prestare attenzione affinché nell'alimentazione quotidiana predominino gli alimenti produttori di basi.

*potenziale carico acido renale (mEq/100g)

Alimento		PRAL*
Bevande		
Acqua de tavola	B	-0,1
Acqua minerale	B	-1,8
Birra chiara	S	0,9
Birra scura	B	-0,1
Birra, tipo pilsener	B	-0,2
Cacao, prodotto da latte scremato (3,5%)	B	-0,4
Caffè	B	-1,4
Coca cola	S	0,4
Espresso	B	-2,3
Succo d'arancia, non zuccherato	B	-2,9
Succo d'uva	B	-1,0
Succo di barbabietola	B	-3,9
Succo di carote	B	-4,8
Succo di limone	B	-2,5
Succo di mela, non zuccherato	B	-2,2
Succo di pomodoro	B	-2,8
Succo di pompelmo, non zuccherato	B	-1,0
Succo di verdura (pomodoro, barbabietola, carota)	B	-3,6
Tè di erbe	B	-0,2
Tè di frutta, tisana	B	-0,3
Tè verde, tisana	B	-0,3
Tè, indiano, tisana	B	-0,3
Vino bianco, secco	B	-1,2
Vino rosso	B	-2,4

Grassi e oli		
Burro	S	0,6
Margarina	B	-0,5
Olio d'oliva	N	0,0
Olio di semi di girasole	N	0,0

Noci		
Arachidi, non trattate	S	8,3
Mandorle	S	4,3
Nocciole	B	-2,8
Noci	S	6,8
Pistacchi	S	8,5

Alimento		PRAL*
Pesce e frutti di mare		
Anguilla, affumicata	S	11,0
Aringa	S	7,0
Aringhe poco salate	S	8,0
Asinello	S	6,8
Carpa	S	7,9
Cozze	S	15,3
Filetto di merluzzo	S	7,1
Gamberetti	S	7,6
Gambero	S	18,2
Granchio	S	15,5
Ippoglosso	S	7,8
Luccioperca	S	7,1
Salmone	S	9,4
Sardina sott'olio	S	13,5
Scorfano	S	10,0
Sogliola	S	7,4
Trota al vapore	S	10,8

Frutta		
Albicocche	B	-4,8
Ananas	B	-2,7
Angurie	B	-1,9
Arance	B	-2,7
Banane	B	-5,5
Ciliege	B	-3,6
Fichi secchi	B	-18,1
Fragole	B	-2,2
Kiwi	B	-4,1
Limoni	B	-2,6
Mango	B	-3,3
Mele	B	-2,2
Pere	B	-2,9
Pesche	B	-2,4
Pompelmo	B	-3,5
Ribes nero	B	-6,5
Uva	B	-3,9
Uvetta	B	-21,0

*potenziale carico acido renale (mEq/100g)

Alimento	PRAL*	
Cereali e farina		
Amaranto (semi)	S	7,5
Cornflakes	S	6,0
Farina di frumento	S	6,9
Farina di frumento integrale	S	8,2
Farina di segale	S	4,4
Farina di segale integrale	S	5,9
Fiocchi d'avena	S	10,7
Grano saraceno (chicco intero)	S	3,7
Grano verde greco integrale	S	8,8
Mais (chicco intero)	S	3,8
Miglio (chicco intero)	S	8,6
Orzo (chicco intero)	S	5,0
Riso, mondato	S	4,6
Riso, mondato, cotto	S	1,7
Riso, non mondato	S	12,5
Spelta (grano verde greco integrale)	S	8,8

Pasta		
Maccheroni	S	6,1
Pasta all'uovo	S	6,4
Spaghetti	S	6,5
Spaghetti integrali	S	7,3

Pane		
Cracker di segale	S	3,3
Fette biscottate	S	5,9
Pane bianco	S	3,7
Pane di frumento	S	1,8
Pane di segale	S	4,1
Pane Graham	S	7,2
Pane integrale	S	5,3
Pane misto di frumento	S	3,8
Pane misto di segale	S	4,0

Alimento	PRAL*	
Leguminose		
Fagiolini, verdi	B	-3,1
Lenti, verdi e marroni, secche	S	3,5
Piselli	S	1,2

Carne e insaccati		
Agnello (magro)	S	7,6
Anatra (con pelle e grasso)	S	4,1
Anatra (solo muscolo)	S	8,4
Cervelat	S	8,9
Coniglio (solo muscolo)	S	19,0
Corned beef, in scatola	S	13,2
Fegato (maiale)	S	15,7
Fegato (manzo)	S	15,4
Fegato (vitello)	S	14,2
Lombata, magra e grassa	S	8,8
Maiale, magro	S	7,9
Manzo, magro	S	7,8
Oca (solo muscolo)	S	13,0
Pollo	S	8,7
Salame	S	11,6
Tacchino	S	9,9
Vitello	S	9,0
Wienerli	S	7,7

*potenziale carico acido renale (mEq/100g)

Alimento		PRAL*
Latte, latticini e uova		
Albume	S	1,1
Camembert	S	14,6
Cheddar cheese, povero in grassi	S	26,4
Cottage cheese, grasso	S	8,7
Edam	S	19,4
Emmentaler (45% di grassi sul secco)	S	21,1
Formaggi a pasta dura, media di 4 tipi	S	19,2
Formaggi a pasta molle, grassi	S	4,3
Formaggi, naturali	S	28,7
Formaggi fresco	S	0,9
Gouda	S	18,6
Jogurt di frutta di latte intero	S	1,2
Jogurt naturale di latte intero	S	1,5
Kefir		0
Latte condensato	S	1,1
Latte di muca 1,5%	S	0,7
Latte intero, pastorizzato e sterilizzato	S	0,7
Latticello	S	0,5
Panna, fresca, acida	S	1,2
Parmigiano	S	34,2
Ricotta	S	11,1
Siero di latte	B	-1,6
Tuorlo d'uovo	S	23,4
Uovo di gallina	S	8,2

Dolci		
Cioccolato al latte	S	
Cioccolato amaro	S	
Crema nougat	B	
Gelato, a base di latte, vaniglia	S	
Gelato, sorbetto, misto	B	
Marmellata	B	
Miele	B	
Zuchhero di canna, bruno	B	
Zucchero, bianco	N	

Alimento		PRAL*
Verdura		
Aglio	B	-1,7
Asparagi	B	-0,4
Broccoli	B	-1,2
Carote, giovani	B	-4,9
Cavolfiore	B	-4,0
Cavolini di Bruxelles	B	-4,5
Cavolo rapa	B	-5,5
Cavolo verde	B	-7,8
Cetriolo sott'aceto	B	-1,6
Cetriolo	B	-0,8
Cipolle	B	-1,5
Crauti	B	-3,0
Finocchio	B	-7,9
Funghi	B	-1,4
Indivia	B	-2,0
Insalata dolcetta	B	-5,0
Insalata iceberg	B	-1,6
Latte di soia	B	-0,8
Lattuga, media di 4 tipi	B	-2,5
Melanzane	B	-3,4
Patate	B	-4,0
Peperoni	B	-1,4
Pomodori	B	-3,1
Porri	B	-1,8
Rapanelli	B	-3,7
Rucola	B	-7,5
Sedano	B	-5,2
Semi di soia	B	-3,4
Spinaci	B	-14,0
Tofu (semi di soia, bollito)	B	-0,8
Zucchine	B	-4,6

Erbe aromatiche e aceti		
Aceto di mele	B	-2,3
Aceto di vino, aceto balsamico	B	-1,6
Basilico	B	-7,3
Erba cipollina	B	-5,3
Prezzemolo	B	-12,0

*potenziale carico acido renale (mEq/100g)