

## Tabelle oxalsäurereiche und oxalsäurehaltige Lebensmittel

Tabelle: oxalsäurehaltige Lebensmittel (Oxalatgehalt in mg/100g Frischgewicht)			
Lebensmittel mit sehr hohem Oxalsäuregehalt (>50mg)	Mittel-Wert	Minimum-Wert	Maximal-Wert
Amaranth ( <i>Amaranth polygonoides</i> )	1.586		
Portulak	1.294	910	1.679
Tee ( <i>Thea chinensis</i> )	1.150	300	2.000
Pfefferminz-Blätter	1.111		
Gänsefuß ( <i>Chenopodium</i> spp.)	1.100		
Amaranth ( <i>Amaranthus tricolor</i> )	1.087		
Spinat	970	320	1.260
Spanischer Spinat ( <i>Atriplex hortensis</i> )	900	300	1.500
Neuseeländer Spinat ( <i>Tetragonia expansa</i> )	890		
Sternfrüchte	n.a.	40	1.000

Kakao	700	500	900
Kakao-Pulver	n.a.	338	650
Rhabarber, roh	805	275	1.336
Rhabarber, Victoria, Saisonende, gedünstet	620		
Weizenkleie	457		
Rhabarber, Victoria, forced, gedünstet	260		
Yamswurzel	n.a.	480	780
Mangold	610	300	920
(Großer) Sauerampfer (Rumex acetosa)	500	270	730
Garten-Sauerampfer (Rumex patientia)	500	300	700
Erdnüsse	n.a.	96	705
Süßkartoffel	n.a.	280	570
Mandeln	n.a.	431	490
Rote Rüben	n.a.	17	329
Rote Beete, ungekocht	275	121	450

Rote Beete, gekocht	72		
Tofu	n.a.	3	280
Cashew	231		
Sojabohnen	n.a.	82	214
Haselnuss	n.a.	167	222
Petersilie	170	140	200
Kaffee-Pulver (Instant)	n.a.	230	650
Kaffee (Arabica)	100	50	150
Zartbitterschokolade (40% Kakao)	88		
Milkschokolade	56		
Kartoffeln	80	20	141
Walnuss	74		
Kohl	60	–	125
<b>Lebensmittel mit mittlerem Oxalsäuregehalt (10-50mg)</b>	<b>Mittel-Wert</b>	<b>Minimum-Wert</b>	<b>Maximal-Wert</b>
Johannisbeere	50	2	90

Bohnen, grüne	44		
Löwenzahnblätter	25		
Tomaten	20	5	35
Erdbeeren	16		
Himbeeren	16		
Apfel (Malus spp.)	15	–	30
Salat	12	5	20
<b>Beispiele für Lebensmittel mit niedrigem Oxalsäuregehalt (&lt;10mg)</b>	<b>Mittel-Wert</b>	<b>Minimum-Wert</b>	<b>Maximal-Wert</b>
Kirschen	7		
Aprikosen	7		
Birnen	6		

### Weitere unterstützende Maßnahmen

- Wenn doch oxalatreiche Lebensmittel verzehrt werden, kann man den Gehalt durch Verwerfen des Kochwassers reduzieren
- Reichlich oxalatarme Ballaststofflieferanten (Vollkornprodukte, ggfs. feingemahlen oder feingeschrotet, Hülsenfrüchte)
- Lässt man Hülsenfrüchte keimen, reduziert sich ihr Oxalatgehalt
- Keine Vitamin C-Supplementation in Grammdosen
- Reichlich Flüssigkeit (2 – 2,5 Liter/ Tag)
- Keine Zuckeraustauschstoffe (Xylit, Sorbit, Maltit, Fructose etc.)
- Wenn verträglich, zu jeder Mahlzeit eine kleine Menge Milchprodukte verzehren

*Hinweis: Diese Ernährungsinformation ersetzt keine Ernährungsberatung durch eine*

Milena Moritz  
create yourself

*professionelle Fachkraft.*

ernährungsberatung 2.0

[info@milenamoritz.ch](mailto:info@milenamoritz.ch)

[milenamoritz.ch](http://milenamoritz.ch)