

Einstufung Lebensmittel nach ihrem Salicylatgehalt

(„Salicylate Handbook: Your Guide to Understanding Salicylate Sensitivity “ von Sharla Race)

Lebensmittel mit dem:

- **Score 0, 1 (2): sind erlaubt bei Salicylatempfindlichkeit**
- **Score 3 - 7: sind zu meiden bei Salicylatempfindlichkeit**

Sichere Lebensmittel mit Score=0

Früchte: Birnen (frische und geschälte)

Gemüse: Bambussprossen, grüner oder weißer Kohl, Sellerie, Eisberg Salat, Steckrübe, schwedische Kartoffeln (alte, weiße Sorte und geschält), Frühlingszwiebel

Hülsenfrüchte: braune Linsen, Kidneybohnen, braunen Bohnen, Kichererbsen, grüne Erbsen, Mungobohnen, Limabohnen, rote Linsen, Sojabohnen.

Getreide: Gerste, Hirse, Hafer, Reis, Roggen, Weizen.

Samen und Nüsse: Mohn

Süßungsmittel: weißer Zucker, Ahornsirup

Fleisch, Fisch: Rindfleisch, Huhn, Eier, Lamm, Schweinefleisch frischer Fisch. Kein verarbeitetes/veredeltes Fleisch essen.

Kräuter, Gewürze: Salz, Petersilie

Ole und Fette: Butter. Ole wie Rapsöl, Distelöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl die frei von Zusätzen sind. Nur Brotaufstriche die additiv-frei sind und die erwähnten Ole verwenden

Milchprodukte: Butter, milder Käse der frei von Konservierungsstoffen und Farbe ist, Milch, Yoghurt – nur natürliche aber man kann eigene Früchte hinzufügen.

Getränke: entkoffeinierter Kaffee, selbst gemachter Birnensaft, Milch, Wasser. Milch von Hafer, Reis und Soja sind in Ordnung solange keine Aromen oder Konservierungsstoffe hinzugefügt wurden.

Sehr niedrige salicylathaltige Lebensmittel mit Score=1

Früchte: Bananen, grüner golden Delicious Apfel (geschält), Granatapfel

Gemüse: Rosenkohl, Schnittlauch, grüne Erbsen (frisch), Lauch/ Porree, Rotkohl, Schalotte

Hülsenfrüchte: Mungosprossen, gelbe Erbsen

Getreide: Buchweizen

Nüsse und Samen: Chashew Kerne

Kräuter, Gewürze, Zutaten: Fenchel, Knoblauch

Süßungsmittel: goldener Zuckerdicksaft (Sirup)

Fleisch und Fisch: Leber, Garnele, Jakobsmuschel

Milchprodukte: Einige Käsesorten inklusive Blauschimmel, Camembert, Mozzarella

Getränke: Kamillentee, entkoffeinierten schwarzen Tee

Niedrige salicylathaltige Lebensmittel mit Score=2

Früchte: frische Feigen, Mango, Passionsfrucht / Maracuja, Kaki, Pflaumen ohne Haut

Gemüse: frischer Spargel, rote Beete, Blumenkohl, grüne Bohnen, Zwiebel, Kartoffeln (mit Haut), Kürbis, Tomaten, Rübe, Zuckermais

Samen und Nüsse: Haselnuss, Pecannuss, Sonnenblumenkerne

Kräuter, Gewürze, Zutaten: frische Koriander Blätter

Getränke: Birnensaft (aus dem Shop)

Mäßig salicylathaltige Lebensmittel mit Score=3

Früchte: Apfel (die meisten Sorten), Kiwi Frucht, Mispeln, Birne mit Schale

Gemüse: Spargel, Aubergine (ohne Haut), rote Beete, schwarze Oliven, Salate/ Kopfsalate außer Eisberg, Pilze, Zuckermais

Samen und Nüsse: Kokosraspel, Erdnuss Butter, Sesam Saat, Walnuss

Getränke: Coca Cola, Limonade

Stark salicylathaltige Lebensmittel mit Score=4

Früchte: Zitrone, Litschi, Schattenmorelle, Nektarine, Wassermelone

Gemüse: Pastinaken, weiße und gelbe Süßkartoffeln

Getreide: Maismehl

Samen und Nüsse: Paranuss, Macadamia Nuss, Pinienkerne, Pistazien

Öle und Fette: Mandelöl, Maiskeimöl, Erdnuss Öl, Sesamöl, Walnussöl

Getränke: Hagebutten Tee

Sehr stark salicylathaltige Lebensmittel mit Score=5

Früchte: Apfel (Granny smiths), getrocknete Feigen, Grapefruit, Mandarinen, Pfirsich

Gemüse: Avocado, dicke Bohnen/Saubohnen, Brokkoli, grüne Chili Paprika

Ole und Fette: Kokosnuss, Olive, Sesam, Walnuss

Getränke: Kaffee

Extrem hohe salicylathaltige Lebensmittel mit Score=6

Früchte: Kirschen, Weintrauben, Maulbeere, Erdbeere

Gemüse: Auberginen (mit Haut), Chicoree, Endivie, Zucchini, Gurke / Salatgurke (ohne Haut), grüner Paprika, Radieschen / Rettich, Brunnenkresse

Aroma / Würze: Chilli Pulver, weißer Essig, Gemüse- und Hefe-Extrakte

Mega hohe salicylathaltige Lebensmittel mit Score=7

Früchte: Aprikosen, Brombeeren, schwarze Johannisbeere, Heidelbeere, Cranberry, Johannisbeere, frische Datteln, Orange, Ananas, Zwetschge, Rosine, Himbeere, rote Johannisbeere, Sultaninen

Gemüse: Gewürzgurke, Champignons, grüne Oliven, rote Chilli Paprika, Wasser Esskastanie

Nüsse und Samen: Mandeln, Erdnüsse (mit Haut)

Süßstoffe: Honig

Kräuter, Gewürze, Zutaten: Weißer Essig / Weinessig, Vanille Essenz, die meisten Kräuter und Gewürze siehe. unten.

Getränke: Pfefferminz Tee, Alkohol

Kräuter und Gewürze: eigentlich weisen alle hohen Salicylatgehalt auf, aber man kann sie trotzdem noch in drei Kategorien teilen:

Niedrig	Mittel	Hoch
Kümmel Basilikum Lorbeerblatt Kardamon Nelke frische Ingwer frische Minze Muskatnuss Pfeffer	Anis Cayenne Pfeffer Zimt Kreuzkümmel Bockshornklee Senf Salbei Estragon	Curry Dill Paprika Rosmarin Kurkuma Thymian Garam Masala Gewürzmischung Getrocknete Pfefferminze

Diese List ist nur zur Orientierung, die Verträglichkeiten können noch individuell variieren!