

Salicylsäuregehalt in Lebensmitteln (pro 100 g Lebensmittel)

Modifiziert nach „Einteilung pflanzlicher Lebensmittel nach Salicylsäuregehalt“ Universitätsklinikum Erlangen; Ernährungstherapeutische Beratung Prof. Baenkler, U. Hetterich

Obst

Niedrig < 0,1 mg	Moderat 0,1 - 0,5 mg	Hoch 0,5 - 1 mg	Sehr Hoch > 1 mg
Apfel (Golden Delicious)	Apfel (Red Delicious, Jonathan)	Apfel (Granny Smith)	Ananas
Apfel geschält	Birne	Avocado	Aprikose
Banane	Feige	Grapefruit	Brombeere
Birne, geschält	Kaki	Kirsche	Cranberry
Granatapfel	Litschi (Dose)	Litschi	Datteln frisch
Limone	Mango	Mandarine	Erdbeere
Honigmelone *)	Mispel	Maulbeere	Guave
Tamarillo *)	Passionsfrucht *)	Nektarine	Heidelbeere, Blaubeere
	Pflaume / Zwetschke	Passionsfrucht *)	Himbeere
	Rhabarber	Pfirsich	Honigmelone *)
	Tamarillo *)	Wassermelone	Johannisbeere
	Zitrone *)	Zitrone *)	(rot > schwarz)
	Kiwi		Orangen
			Pflaume getrocknet
			Preiselbeere
			Rosinen, Sultaninen
			Weintrauben

Gemüse

Bambussprossen	Aubergine	Alfalfa	Champignon *)
Bohnen, getrocknet	(ohne Haut)	Artischocken	Chicoree
Bohnen, grün	Blumenkohl	Aubergine	Endiviensalat
Eisbergsalat	Champignon *)	(mit Haut)	Essiggurken
Erbsen, getrocknet	Karotten	Avocado	Gewürzgurke
Erbsen, grün	Kürbis	Dicke Bohnen	Ketchup
Grünkohl	Kartoffeln	Brokkoli	Oliven grün
Knoblauch	Kohlrabi	Brunnenkresse	Paprika
Kopfsalat	Mais	Gurke	Peperoni
Kichererbsen	Meerrettich	Okra	Radieschen
Lauch S)	Oliven (schwarz)	Saubohne	Rettich
Linsen (braun)	Pastinaken	Spinat	Tomatenprodukte
Linsen (rot)	Pilze		Wasserkastanie
Mungobohnen	Rhabarber		Zucchini
Rosenkohl	Rote Beete		
Rotkohl	Spargel S)		
Sojabohne	Süßkartoffeln		
Schalotten S)	Tomate		
Schnittlauch S)	Zuckermais		
Sellerie	Zwiebel S)		
Steckrüben			

*) Unterschiedliche Analysen in der Literatur zu finden

S) Enthält Schwefel

Niedrig < 0,1 mg	Moderat 0,1 - 0,5 mg	Hoch 0,5 - 1 mg	Sehr Hoch > 1 mg
---------------------	-------------------------	--------------------	---------------------

Nüsse & Samen

Cashewkerne	Erdnuss	Macadamianuss	Mandel
Getreide, alle	Haselnuss	Pistazie	Wasserkastanie
Mohn	Kokosnuss	Pinienkerne	
	Paranuss	Popkorn	
	Pekanuss		
	Sesam		
	Sonnenblumenkerne		
	Walnuss		

Kräuter und Gewürze

Ahornsirup	Basilikum frisch	Essig, weiß **)	Anis
Karamellsirup	Chili	Dill, frisch	Cayennepfeffer
Knoblauch S)	Fenchelsamen	Nelke	Curry
Malzessig	Koriander	Meerrettich	Dill
Petersilie	Kümmel	Minze, frisch	Estragon
Safran	Loorbeerblatt	Ingwer, frisch **)	Honig
Salz	Muskat *)	Kardamon *)	Kardamon *)
Schnittlauch S)	Pfeffer, weiß	Paprika, mild	Kreuzkümmel
Sojasoße	Piment	Pfeffer, schwarz	Kurkuma, Kumin
Vanille	Zuckerrübenkraut		Lakritze
Zucker			Majoran
			Muskat *)
			Oregano
			Paprika, scharf
			Rosmarin
			Salbei
			Senfpulver
			Thymian
			Zimt

*) Unterschiedliche Analysen in der Literatur zu finden

***) Aufgrund der höheren Verzehrsmenge unter „Hoch“ eingestuft

S) Enthält Schwefel

Getränke

Wasser	Apfelsaft	Früchtetee	Pfefferminztee
Brandy, Gin	Ananassaft	Wein	Portwein
Hagebuttentee	Aprikosennektar	Bier	Rum
Kakao	Cola		Schwarzer Tee
Kamillentee	Grapefruitsaft		
Ovomaltine	Kaffee		
Malzkaffee	Orangensaft		
Wodka	Pfirsichnektar		