

Liste oxalathaltiger Lebensmittel

Nachstehend finden sie einige Beispiele der allgemein bekannten Oxalatquellen, geordnet nach Lebensmittelgruppen. Dabei gilt es zu beachten, dass die Blätter einer Pflanze grundsätzlich immer mehr Oxalat enthalten, als deren Wurzeln, Stiele/Stämme oder Stängel

Früchte	Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Trauben, Feigen, Mandarinen und Pflaumen (Zwetschgen)
Gemüse	Stark oxalathaltige Gemüse: Spinat, Mangold, Rote Bete (Randen), Zuckerrübe, Kohl, Eibisch, Petersilie und Lauch Mässig oxalathaltige Gemüse: Sellerie, grüne Bohnen, gelbe Kohlrübe und Kürbis
Nüsse und Samen	Mandeln, Cashewnüsse und Erdnüsse
Hülsenfrüchte	Sojabohnen, Tofu und alle Sojaprodukte
Getreide	Weizenkleie und Keime
Andere	Kakao, Schokolade und Schwarztee