

INFORMATION sur le PRAL

■ Qu'est ce que le PRAL ?

En 1995, Remer et Manz ont proposé une méthode calculatoire pour évaluer la charge acide potentielle véhiculée par un aliment : le PRAL (Potential Renal Acid Load). Le calcul du PRAL permet d'estimer l'Excrétion Nette Acide urinaire (ENA), en évaluant l'excrétion des acides organiques.

La valeur du PRAL est définie par l'équation suivante : $(Cl + P + SO_4) - (Na + K + Ca + Mg)$.

■ Pourquoi s'intéresser au PRAL de nos aliments ?

Notre alimentation a beaucoup évolué au cours de l'Histoire. L'alimentation contemporaine, riche en acides gras saturés, sucres simples, sodium et chlore, et pauvre en fibres, magnésium et potassium, conduit à des acidoses métaboliques plus ou moins accentuées. Notre organisme produit tous les jours 60 à 80 mEq de pouvoir acidifiant. Ce déséquilibre de la balance acido-basique entraîne des pertes minérales urinaires tout en acidifiant les urines. Ces changements alimentaires et déséquilibres ont été impliqués comme facteurs de risque dans la pathogenèse de maladies cardiovasculaires (hypertension), ostéoporose, lithiases urinaires.

C'est pourquoi il peut être intéressant d'apporter une solution pour participer quotidiennement au maintien de l'équilibre minéral et ionique de l'organisme.

Le PRAL d'Enabiane = -65 mEq / stick

Enabiane, la boisson santé de PiLeJe, apporte des mEq de pouvoir alcalinisant et des minéraux (magnésium, calcium, potassium).

Il est également important, dans le cadre de certaines pathologies, de limiter les déséquilibres ioniques et minéraux, représentant des facteurs de risque. C'est notamment le cas de l'acidose dans la résorption osseuse.

Le PRAL d'Osteoline = -12.8 mEq / dose de 14g

Osteoline est un produit diététique spécialement développé pour optimiser le capital osseux de la femme pré et post ménopausique. Sa consommation n'induit pas d'acidification de part son pouvoir alcalinisant.

PRAL de quelques aliments

Plus la valeur de PRAL est élevée, plus l'acidité engendrée est importante.

Aliment	PRAL (mEq/100g)
Boissons	
Bière	entre -0,2 et +0,9
Coca-cola	0,4
Cacao	-0,4
Café	-1,4
Expresso	-2,3
Eaux minérales	entre -1,8 et -0,1
Volvic	-0,1
Vin rouge	-2,4
Vin blanc sec	-1,2
Thé vert	-0,3
Thé aux fruits	-0,3
Jus de pomme non sucré	-2,2
Jus de betterave	-3,9
Jus de carotte	-4,8
Jus de raisin	-1,0
Jus de citron	-2,5
Jus d'orange	-2,9
Jus de tomate	-2,8
Matières grasses	
Beurre	0,6
Margarine	-0,5
Huiles	0
Poissons	
Morue	7,1
Aiglefin (haddock)	6,8
Hareng	7
Truite	10,8
Carpe	7,9
Flétan	7,8
Moules	15,3
Crevettes roses	15,5
Perche de mer	10,0
Saumon	9,4
Sardines à l'huile	13,5
Crevettes grises	7,6
Sole	7,4
Fruits	
Pomme	-2,2
Abricot	-4,8
Banane	-5,5
Cassis	-6,5
Cerise	-3,6
Figues	-18,1
Pamplemousse	-3,5
Mangue	-3,3
Kiwi	-4,1
Amande douce	4,3
Orange	-2,9
Citron	-2,6
Pêche	-2,4
Arachide	8,3
Noisette	-2,8
Pistache	8,5
Raisin	-3,9
Poire	-2,9
Ananas	-2,7
Raisins secs	-21
Fraise	-2,2
Noix	6,8
Melon	-1,9
Céréales et produits céréaliers	
Pain de seigle	4,0
Pain à la farine de blé	entre 1,8 et 3,8
Biscottes	5,9
Flocons de maïs	6
Pâtes aux œufs	4,6
Flocons d'avoine	1,7
Riz blanc	12,5
Riz blanc bouilli	6,4
Riz brun	10,7
Farine de seigle	5,9
Spaghettis	entre 6,5 et 7,3
Macaronis	6,1
Farine de blé	6,9
Farine blanche	8,2
Graines entières de sarrasin	3,7
Graines entières de maïs	3,8
Graines séchées d'épeautre	8,8
Graines entières de millet	8,6

Aliment	PRAL (mEq/100g)
Légumineuses	
Haricots	-3,1
Lentilles	3,5
Pois	1,2
Viandes	
Bœuf	7,8
Foie de veau	14,2
Poulet	8,7
Corned-beef (en conserve)	13,2
Saucisse fumée	6,7
Saucisse de foie	10,6
Saucisse de Frankfort	6,7
Cervelat	8,9
Saucisson	7,2
Porc (maigre)	7,9
Bifteck	8,8
Filet de veau	9,0
Salami	11,6
Dinde	9,9
Veau	9
Canard	4,1
Oie	13,0
Agneau	7,6
Lapin	19,0
Produits laitiers, œufs	
Camembert	14,6
Cheddar	26,4
Gouda	18,6
Edam	19,4
Emmental	21,1
Fromage blanc	8,7
Crème	1,2
Œuf entier	8,2
Blanc d'œuf	1,1
Jaune d'œuf	23,4
Lait	0,7
Parmesan	34,2
Yaourt	Entre 1,2 et 1,5
Lactosérum	-1,6
Sucreries	
Chocolat au lait	2,4
Chocolat amer	0,4
Miel	-0,3
Gâteau de Savoie	3,7
Marmelade	-1,5
Sucre blanc	-0,1
Sucre brun	-1,2
Glace	autour de 0
Légumes	
Asperge	-0,4
Brocoli	-1,2
Choux de Bruxelles	-4,5
Carotte	-4,9
Choux-fleur	-4
Choux-rave	-5,5
Céleri	-5,2
Chicorée frisée	-2
Concombre	-0,8
Aubergine	-3,4
Fenouil	-7,9
Ail	-1,7
Cornichon	-1,6
Poireau	-1,8
Laitue	-2,5
Champignon	-1,4
Oignon	-1,5
Poivre	-1,4
Pomme de terre	-4
Radis	-3,7
Epinards	-14
Tomates	-3,1
Courgette	-4,6
Choucroute	-3,0
Graines de soja	-3,4
Lait de soja	-0,8
Tofu	-0,8
Basilic	-7,3
Ciboulette	-5,3
Persil	-12,0
Vinaigre de vin balsamique	-1,6