

Lebensmittel und Getränke, die blähend wirken können



- **Kohlgemüse**
z. B. Wirsing, Weißkohl, Sellerie, Sauerkraut
- **Gemüse**
z. B. Broccoli, Blumenkohl, Spargel, Möhren, Kohlrabi, Aubergine, Gurken, Rettich, Knoblauch, Rosenkohl, Tomaten
- **Hülsenfrüchte**
z. B. Bohnen, Linsen, Erbsen
- **Zwiebel- und Zwiebelgemüse**
z. B. Lauch, Zwiebeln
- **Obst**
z. B. Bananen, Aprikosen, Zitrusfrüchte, Obstsalat, Pflaumen, Trauben
- **Unreifes und rohes Obst und Gemüse**
- **Trockenfrüchte**
z. B. Rosinen, Datteln, Feigen
- **Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Grahambrot, Pumpnickel, frisches Brot**
- **Kuchen und Kekse mit Vollkornmehl gebacken, Früchtebrot**
- **Vollkornteigwaren, Hirse, Grünkern, Weizenkeime, Vollkornreis**
- **Getreideflocken, Vollkornhaferflocken, Müsli**
- **Nüsse, Mandeln, Pistazien, Popcorn**
- **Fetteiche Speisen**
z. B. frittiert, sahnehaltige Soßen, Bratensoße
- **Scharfe Gewürze, scharf gewürzte Speisen**
- **Lebensmittel reich an Haushaltszucker**
z. B. Süßigkeiten, Süßspeisen
- **Lebensmittel reich an Sorbit**
z. B. Apfel, Birne, Pfirsich, Backobst, Diätprodukte
- **Lebensmittel reich an Fruchtzucker (Fruktose)**
z. B. Softdrinks, Diätprodukte
- **Lebensmittel reich an Milchzucker (Laktose)**
z. B. aufgeschlagene Milchprodukte, Käse, industriell gefertigte Backwaren
- **Kohlensäurehaltige Getränke**
z. B. Cola, Limonade, Mineralwasser
- **Alkohol** in jeder Form
- **Fruchtsäfte**

Tipps und Tricks

- **Frisches Brot vor dem Verzehr einen Tag liegen lassen**
- **Blähendes Obst kurz dünsten oder dämpfen**
- **Nur reifes Obst und Gemüse verzehren**
- **Mit Kräutern würzen und auf scharfe Gewürze verzichten**
- **Viel Trinken, z. B. stilles Wasser, Tee**
- **Auf industriell gefertigte Speisen und Fertigprodukte verzichten**

Ein Service von **Espumisan® Gold** Perlen gegen Blähungen

- Hochdosiert
(140mg Simeticon)
- Auch für Schwangere und Stillende geeignet
- Wirkt rein physikalisch nur im Darm
- Zucker- und lactosefrei