



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, Pumpernickel, 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®