

Folgende blähende Speisen und Getränke sollten Sie meiden bzw. in reduzierten Mengen zu sich nehmen:

- Fettreiche Speisen
- Starken Kaffee, hochprozentigen Alkohol und Nikotin
- Zuckerreiche Lebensmittel, Süßigkeiten und Süßspeisen
- Lufthaltige Lebensmittel, z. B. Softeis, aufgeschlagene Sahne und kohlen säurehaltige Getränke wie Cola und Bier
- Diätetische Lebensmittel, die Sorbit oder andere Zuckeraustauschstoffe enthalten, z. B. zuckerfreie Kaugummis oder zuckerfreie Bonbons
- Trockenobst, wie Feigen und Datteln
- Hülsenfrüchte
- Alle Kohlsorten; Blumenkohl und Broccoli werden in der Regel gut vertragen, wenn man nur die Röschen verwendet
- Ofenfrisches Brot – lieber das Brot einen Tag liegen lassen
- Zwiebeln und Zwiebelgewächse, z.B. Lauch oder Frühlingszwiebeln
- Champignons und Schwarzwurzeln
- Zu viel rohes Obst und Gemüse – Obst oder Gemüse eventuell leicht dünsten