

Einkaufsliste bei Blähungen

Leiden Sie unter Blähungen, sollten Sie auf Lebensmittel verzichten, von denen bekannt ist, dass sie zu Blähungen führen können. Langsam essen und gründlich kauen verbessert die Verdauung. Verzichten Sie darüber hinaus auf opulente Mahlzeiten am späten Abend.

Tipps für Ihren Einkauf

Verzichten Sie auf

- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Kohl
- ✓ Zwiebeln
- ✓ Kohlesäurehaltige Getränke
- ✓ Frisches grobes Vollkornbrot
- ✓ Fette Speisen (Paniertes und Frittiertes)
- ✓ Geräuchertes
- ✓ Größere Mengen Rohkost

Achtung:

Häufig enthalten „zuckerfreie“ Produkte Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Isomalt, Xylit, Lactit. Diese können Blähungen verursachen und Durchfall hervorrufen. Schränken Sie ggf. zumindest mal versuchsweise den Konsum von Zucker und Süßigkeiten ein.

Notizen
