

Merkblatt blähende und geruchserzeugende Lebensmittel

Blähend z.B.

Frisches Obst
Birnen
Rhabarber
Hülsenfrüchte
Kohlarten
Kohlrabi
Blumenkohl
Zwiebeln
Knoblauch
Paprika
Schwarzwurzeln
Spargel
Pilze
Eier und Eierprodukte
- Eiernudeln
- Eierlikör
- Mayonnaise
Frisches Brot
Pumpnickel
Koffeinhaltige Getränke
Federweißer
Kohlensäurehaltige Getränke
Bier
Sekt

Geruchserzeugend z.B.

(scharfe) Gewürze
Curry
Paprika
Zwiebeln
Knoblauch
Pilze
Schnittlauch
Käse
Bohnen
Tierische Fette
Eier und Eierprodukte
- Eiernudeln
- Eierlikör
Geräuchertes Fleisch
Fleisch
Fisch
Fischerzeugnisse
Krabben
Hummer

Günstige Effekte z.B.

Blähungshemmend:

Joghurt
Fencheltee
Anistee
(Schwarz-) Kümmel
Kümmelöl, Kümmeltee
Preiselbeeren
Heidelbeeren

Geruchshemmend:

Joghurt
Spinat
Grüner Salat
Petersilie
Preiselbeeren
Heidelbeeren

Heidelbeersaft

Alle obigen Angaben wurden nach aktuellem Wissenstand erstellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Anwendung ohne ärztliche Begleitung auf eigene Gefahr.