

# Diese Lebensmittel verursachen Blähungen

Autor: John-Martin Teuschel (02.06.2014)

<b>Früchte</b>	
Bananen, Feigen, Kirschen, Pfirsiche, Weintrauben, Zwetschgen, Oliven, Nüsse, Kerne (Pistazien, Pinien, Sonnenblume), Beeren	Beim Obst spielen vor allem der <b>Reifegrad</b> und <b>Verarbeitungszustand</b> der Früchte eine wichtige Rolle. <b>Rohes</b> Obst bläht eher als gekochtes, <b>unreifes</b> Obst eher als reifes. Außerdem erzeugt ein <b>hoher Fett-, Säure- oder Zuckergehalt</b> vermehrte Darmgase.

<b>Gemüse</b>	
Bohnen, Dosengemüse, Erbsen, frittiertes Gemüse : Pommes Frites, Gurke (besonders Kombination Gurke, Paprika), Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Lauchgewächse( Bärlauch, Frühlingszwiebeln ,Lauch, Poree), Linsen, Rettich, Sauerkraut, Zwiebeln	<b>Frittiertes</b> Gemüse, wie beispielsweise Kartoffeln als Pommes Frites fördern Blähungen mit Ihrem <b>Fettgehalt</b> . <b>Hülsenfrüchte</b> und <b>verholzte Gemüse</b> sind ebenfalls Förderer der übelriechender Körperdüfte.

<b>Fleisch</b>	
angebratener Speck, Aufschnitt, Burger, Bratwurst, Ente ,Geflügelhaut, Gans, Hirn, Niere, Räucherspeck, Schinken, Wurst	Die blähende Wirkung vom Fleisch steigt mit der Zunahme des <b>Fettgehaltes</b> . Besonders fetthaltig ist die <b>Salami</b> , aber auch die <b>Haut vom Geflügel</b> . Doch auch die <b>Zubereitung</b> kann Leibwinde fördern: <b>Angebratenes</b> und <b>frittiertes</b> bläht mehr als gekochtes.

<b>Milchprodukte</b>	
Käse, Milch, Schokolade,Eiscreme, Tiramisu	Werden <b>Fett, Milch und Zucker miteinander kombiniert</b> fördert das die Lufterzeugung. Viele Menschen entdecken zufällig , das Milchprodukte bei Ihnen Darmwinde auslösen. Dahinter kann sich eine <b>Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)</b> verstecken. Diese Vermutung kann eine <b>ärztliche Untersuchung</b> bestätigen.

# Diese Lebensmittel verursachen Blähungen

Autor: John-Martin Teuschel (02.06.2014)

<b>Getreideprodukte</b>	
Haferflocken, Hefengebäck, Müsli, Pizza, unreifer Obstkuchen, Vollkornbrot	<p><b>Vollkornprodukte</b> sind gesund, können von vielen leider nur schwer verdaut werden. Helfen kann vorheriges <b>Aufquellen</b> lassen oder <b>viel dazu zu trinken</b>.</p> <p>Werden <b>Getreideprodukte mit Milchprodukten oder Früchten</b> (Pizza, Blaubeerkuchen) <b>kombiniert</b> fördern sie ebenfalls Winde.</p> <p>Auch warmer, frischer Hefeteig vermag die Flatulenz zu erhöhen.</p>

<b>Aufstriche</b>	
Beerenkonfitüren, Honig, Gemüseaufstriche, zuviel Butter	Hier kommt es auf die Inhaltsstoffe an: Zucker und Früchte, aber auch Linse und Bohnen finden sich oft, als Anreger für Darmwinde.

<b>Genussmittel, Getränke und Pilze</b>	
Alkohol, besonders Bier, Kaffee, Diatsäfte, kohlen säurehaltige Getränke Nikotin Medikament Maltid, Sorbit, Xylit Marzipan Pilze, besonders in größeren Mengen	<p><b>Zuckeraustauschstoffe</b> finden sich in Diät- und Lightprodukten, Fruchtsäften, Kaugummis, Hustenbonbons oder Halsdragees und verursachen überdosiert Blähungen.</p> <p>Unter den <b>alkoholischen Getränken</b> ist besonders <b>Bier</b> und hier vor allem <b>Weizenbier</b> verantwortlich für übelriechende Körperluft.</p> <p>Werden <b>Pilze oft in kleiner Menge als selten in grosser Menge</b> gegessen kann das Winde reduzieren.</p>

# Diese Lebensmittel verursachen Blähungen

Autor: John-Martin Teuschel (02.06.2014)

Quellen:

[1] ungenannter Autor, Blähungen, Deutsche Krebsgesellschaft, abgerufen am 2.7.2014,

[http://www.krebsgesellschaft.de/ernaehrung\\_beschwerden\\_blaehungen,110383.html](http://www.krebsgesellschaft.de/ernaehrung_beschwerden_blaehungen,110383.html)

[2]Anja Corvin, Blähungen - Was hilft dagegen? ,abgerufen am 20.06.2014,

<http://www.kochbar.de/cms/ernaehrungsberatung/blaehungen-was-hilft-dagegen.htm>

|

[3]Apothekerin Dr. Martina Melzer, Das hilft bei Blähungen, Apotheken-Umschau, abgerufen am 20.06.2014,

<http://www.apotheken-umschau.de/Darm/Das-hilft-bei-Blaehungen-55846.html>

[4]Veronika Geng/Claudia Hess, Darmmanagement bei Querschnittlähmung, 6.2012, Manfred-Sauer-Stiftung,

[http://www.manfred-sauer-stiftung.de/uploads/media/MSS\\_Info\\_Darmmanagement\\_1206.pdf](http://www.manfred-sauer-stiftung.de/uploads/media/MSS_Info_Darmmanagement_1206.pdf)

[5] Neosmart Consulting AG, Ständige Blähungen ,Zentrum der Gesundheit, 2014,

abgerufen am 20.06.2014, <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/blaehungen.html>

[6] Gallen-Diät, Praxis-Team Dr. Tarverdi,abgerufen am 03.07.2014,

<http://www.praxis-dr-tarverdi.de/index.php/de/aktuelles/patientenratgeber/2-uncategorised/107-gallen-diaet>