Dr. med. Wolfgang Spitz
Dr. med. Ulrich Möhler
Dr. med. Ulrich Graefe
Dr. med. Christoph Sailer
Dr. med. Alexander Amann
Sandra Pfaffenbach
Dr. med. Michael Böhmig

Dr. Spitz & Kollegen
Gastroenterologie - Krumme Lanke

Informationsblatt:
Blähende und geruchserzeugende Lebensmittel

Blähende Nahrungsmittel:

- frisches Obst: Birnen, Rhabarber
- Hülsenfrüchte
- Kohlarten: Kohlrabi, Blumenkohl
- Zwiebeln Knoblauch Paprika Schwarzwurzeln Spargel
- Pilze
- Eier und Eierprodukte: Eiernudeln, Eierlikör, Mayonnaise
- frisches Brot: Pumpernickel
- Koffeinhaltige Getränke
- Federweißer
- kohlensäurehaltige Getränke: Bier, Sekt

Geruchserzeugende Nahrungsmittel:

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

Günstige Effekte:

- **Blähungshemmend:**
  Joghurt, Fencheltee, Anistee, (Schwarz -) Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee, Preiselbeeren, Heidelbeeren
- **Geruchshemmend:**
  Joghurt, Spinat, grüner Salat, Petersilie, Preiselbeeren, Heidelbeeren, Heidelbeersaft

Modifiziert nach: Ollenschläger G (Hrsg.): Ernährungsmedizin - Prävention und Therapie 2006, Urban & Fischer, S. 578.
Gastroenterologie Krumme Lanke - Informationsblatt blähende und geruchserzeugende Lebensmittel - aktualisiert 7.12.2021
Dr. U. Graefe