



Was tun bei Blähungen?

(Wenn organische Ursachen und eine Laktoseintoleranz ausgeschlossen wurden)

Wie können Blähungen entstehen?

Blähungen werden durch vermehrte Ansammlungen von Gasen im Darm ausgelöst. Eine Gruppe von Inhaltsstoffen der Nahrung kann zu vermehrter Darmgasbildung und damit zu Beschwerden führen. Es handelt sich dabei um hoch gärfähige, aber schlecht aufnehmbare Nahrungsbestandteile.

Zu den beschwerdeauslösenden Nahrungsbestandteilen gehören z. B.:

- Fruktose: Ist eine Zuckerart, die in Früchten oder in „High Fructose Corn Sirup“ vorkommt. Dieser Sirup wird häufig in Fertigprodukten wie Gebäck und gesüssten Getränken verwendet.
- Fruktane: Sind Teile von Fruktose, die in Produkten aus Weizenmehl enthalten sind. Z. B. in Weizenbrot und gewissen Gemüsesorten (Spargel, Artischocke, Zwiebel, Lauch).
- E-Zusatzstoffe: Sorbit (E 420), Isomalt (E 953), Xylit (E967), Mannit (E 421)

Wie kann ich die Aufnahme von Gasen verkleinern?

Es ist nicht möglich, völlig auf diese Nahrungsbestandteile zu verzichten. Ziel einer Diät kann und soll es nur sein, die Aufnahme dieser Bestandteile in der Nahrung zu vermindern. Der Einfachzucker Fruktose wird viel besser zusammen mit Zucker aufgenommen und führt so zu weniger Beschwerden. Deshalb sollte der Zuckergehalt in fruktosehaltigen Nahrungsmitteln genügend hoch sein.

a) Vermindern Sie die Aufnahme von Gasen:

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gut.
- Vermeiden Sie Stresssituationen beim Essen.
- Vermeiden Sie Umstände, die das Schlucken von Luft fördern, wie: lockere Zahnprothesen, hastiges Essen, kohlenensäurehaltige Getränke, Kauen von Kaugummi und Tabakwaren, Rauchen.

b) Vermindern Sie die Gasproduktion, indem Sie gewisse Nahrungsmittel reduzieren/meiden:

INDIVIDUELL VERSCHIEDEN!

Blähende / Gas produzierende Nahrungsmittel	Wenig Gas produzierende Alternativen
Früchte	
<ul style="list-style-type: none"> - Kernfrüchte: Apfel, Birne - Steinfrüchte: Aprikose, Nektarine, Kirsche, Pflaume - Andere: Melone, Mango, Kokosnuss, Trauben - Trockenfrüchte 	<ul style="list-style-type: none"> - Beerenfrüchte - Zitrusfrüchte - Andere: Kiwi, Ananas, Passionsfrucht, Banane, Rhabarber
Süssungsmittel	
<ul style="list-style-type: none"> - Lightgetränke - Fruchtsäfte: (v.a Apfel & Birne), Ketchup - Konfitüre, Gelée, Honig 	<ul style="list-style-type: none"> - Keine künstlich gesüssten oder ungesüssten Getränke - Fruchtsäfte aus Zitrusfrüchten
Weizenprodukte	
<ul style="list-style-type: none"> - Weizenbrot - Teigwaren - Frühstücksflocken - Kekse etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Roggenprodukte - Haferprodukte - Maisbrot
Gemüse	
<ul style="list-style-type: none"> - Bohnengemüse: Bohnen, Linsen, Kichererbsen - Kohlgemüse: Rosenkohl, Wirsing - Zwiebelgemüse: Zwiebel, Spargel, Lauch, Artischocke 	<ul style="list-style-type: none"> - Karotten - Tomaten - Salat - Zucchini - Gurken - Avocado - Olive - Kartoffeln