



## Informationsblatt Blähende und geruchserzeugende Lebensmittel

### Blähende Nahrungsmittel:

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

### Geruchserzeugende Nahrungsmittel:

- (scharfe)Gewürze: Curry, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch
- Pilze
- Schnittlauch
- Käse
- Bohnen
- tierische Fette
- Eier und Eierprodukte: Eiernudeln, Eierlikör
- Fleisch, Geräuschertes
- 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