

Merkmale blähende und geruchserzeugende Lebensmittel

● Merkblatt blähende und geruchserzeugende Lebensmittel

Blähend	Geruchserzeugend	Günstige Effekte
<ul style="list-style-type: none"> • Frisches Obst • Birnen • Rhabarber • Hülsenfrüchte • Kohlarten • Kohlrabi • Blumenkohl • Zwiebeln • Knoblauch • Paprika • Schwarzwurzeln • Spargel • Pilze • Eier und Eierprodukte <ul style="list-style-type: none"> • Eiernudeln • Eierlikör • Mayonnaise • Frisches Brot • Pumpernickel • Koffeinhaltige Getränke • Federweißer • Kohlensäurehaltige Getränke • Bier • Sekt 	<ul style="list-style-type: none"> • (scharfe) Gewürze • Curry • Paprika • Zwiebeln • Knoblauch • Pilze • Schnittlauch • Käse • Bohnen • Tierische Fette • Eier und Eierprodukte <ul style="list-style-type: none"> • Eiernudeln • Eierlikör • Geräuschartiges Fleisch • Fleisch • Fisch • Fischerzeugnisse • Krabben • Hummer 	<p>Blähungshemmend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joghurt • Fencheltee • Anistee • (Schwarz -) Kümmel • Kümmelöl, Kümmeltee • Preiselbeeren • Heidelbeeren <p>Geruchshemmend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joghurt • Spinat • Grüner Salat • Petersilie • Preiselbeeren • Heidelbeeren • Heidelbeersaft