

## Pflanzliche blähende Lebensmittel

### **Gemüse:**

- Wirsing
- Weißkohl
- Rotkohl
- Rosenkohl
- Sauerkraut
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Kohlrabi
- Sellerie
- Aubergine
- Gurke
- Rettich, Radieschen
- Zwiebeln, Knoblauch
- Lauch, Frühlingszwiebeln
- Mais
- Artischocken
- Bärlauch
- Paprika

### **Hülsenfrüchte:**

- Bohnen
- Erbsen
- Linsen
- Kichererbsen

### **Obst:**

- Unreifes Obst
- Zitrusfrüchte, z.B. Kiwi, Orangen
- Pflaumen
- Kirschen
- Birnen
- Äpfel
- Trauben
- Bananen
- Feigen
- Beeren, z.B. Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren
- Trockenfrüchte
- Oliven

### **Getreideprodukte:**

- Frisches Brot
- Vollkornbrot
- Pumpernickel
- (Vollkorn-) Getreideflocken, Müsli
- Grünkern
- Weizenkeime
- Vollkornreis

### **Nüsse und Kerne**

### **Pilze**

### **Scharfe Gewürze**

## Tierische blähende Lebensmittel

### **Milch und Milchprodukte:**

- Vollmilch
- Joghurt
- Vollfette Käsesorten
- Schimmelkäse wie Camembert, Gorgonzola
- Bergkäse

### **Fleisch und Wurstwaren:**

- Geflügel und Geflügelhaut, z.B. Gans, Ente
- Schweinebraten, andere fettige Fleischsorten
- Fette Wurstwaren, z.B. Salami

### **Eier und Eierspeisen, z.B. Rührei**

## Getränke

- Kohlensäurehaltige Getränke
- Fruchtsäfte
- Alkoholische Getränke, z.B. Bier, Sekt
- Kaffee

## Weitere blähende Lebensmittel

### **Zucker und Zuckeraustauschstoffe:**

- Haushaltszucker (Saccharose)
- Fruchtzucker (Fructose)
- Milchzucker (Laktose)
- Sorbit
- Xylit

### **Fetteiche Speisen, z.B.:**

- Frittiertes (u.a. Pommes frites, Kroketten)
- Fast Food
- Soßen

### **Süßigkeiten, z.B.:**

- Schokolade
- Müsliriegel
- Salzgebäck, z.B. Salzstangen, Salzbrezeln

### **Hefe, Hefeteig**