

# Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Mainz

Wallstr. 3 - 5 ♦ 55122 Mainz ♦ Tel: 0 61 31 / 24 04 3 - 0 ♦ Fax: 0 61 31 / 24 04 3 - 33

## Liste blähender Nahrungsmittel

Tab. X.3.7 Nahrungsmittel, die bei Kolostomapatienten Gasbildung und -geruch fördern oder hemmen (modifiziert nach Delbrück).

Blähend	Geruchserzeugend	Günstige Effekte
Frisches Obst, v.a. Birnen	Gewürze, z.B.	<i>Blähungshemmend:</i>
Rhabarber	• Curry	Joghurt
Hülsenfrüchte	• Paprika	Fencheltee
Kohlarten	Schnittlauch	Anistee
Kohlrabi	Zwiebeln	Kümmel
Blumenkohl	Knoblauch	Kümmelöl
Zwiebeln	Pilze	Preiselbeeren
Knoblauch	Spargel	Preiselbeersaft
Paprika	Hartkäse	Heidelbeeren
Bier und andere kohlenstoffhaltigen Getränke	Vollaromatisierter Käse	Heidelbeersaft
Eier und Eierprodukte, z.B.	Tierische Fette	
• Eiernudeln	Eier und Eierprodukte, z.B.	<i>Geruchshemmend:</i>
• Eierlikör	• Eiernudeln	Joghurt
Mayonnaise	• Eierlikör	Spinat
Spargel	Geräuchertes Fleisch	Grüner Salat
Pilze	Fleischprodukte	Petersilie
Koffeinhaltige Getränke	Fisch	Preiselbeeren
Schwarzwurzeln	Fischerzeugnisse	Preiselbeersaft
Federweißer	Krabben	Heidelbeeren
	Hummer	Heidelbeersaft

Tabelle X. 3.7 aus Schauder P.: Krebsassoziierte Unterernährung. In: Schauder P, Ollenschläger G (Hrsg.): Ernährungsmedizin - Prävention und Therapie. 3.Aufl. 2006, Urban & Fischer, Seite 578.

Tab. XVII.4.4 Einfluss von Lebensmitteln auf die Entwicklung von Geruchsstoffen (Niße, 2001).

Geruchshemmende Wirkung	Geruchsfördernde Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petersilie</li> <li>• Grüner Salat</li> <li>• Spinat</li> <li>• Preiselbeeren, Preiselbeersaft</li> <li>• Heidelbeeren, Heidelbeersaft</li> <li>• Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohlgemüse, Bohnen, Spargel, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch</li> <li>• Eier, Eiprodukte</li> <li>• Fleisch, Fleischerzeugnisse, v.a. Geräuchertes</li> <li>• Tierische Fette</li> <li>• Fisch, Fischerzeugnisse, v.a. Geräuchertes und Gebratenes, Krabben, Hummer</li> <li>• Käse</li> <li>• Scharfe Gewürze</li> </ul>

Tab. XVII.4.3 Einfluss von Lebensmitteln auf die Bildung von Darmgasen (Niße, 2001).

Blähungshemmende Wirkung	Blähende Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee</li> <li>• Schwarzkümmel</li> <li>• Fencheltee</li> <li>• Anistee</li> <li>• Heidelbeeren, Heidelbeersaft</li> <li>• Preiselbeeren, Preiselbeersaft</li> <li>• Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohlensäurehaltige Getränke, Sekt, Bier, Federweißer</li> <li>• Koffeinhaltige Getränke</li> <li>• Frisches Obst, Birnen</li> <li>• Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Paprikaschoten, Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Schwarzwurzeln, Pilze</li> <li>• Frisches Brot, Pumpernickel</li> <li>• Eier, Eiprodukte, Eiernudeln, Mayonnaise</li> </ul>

Literatur: Tabellen XVII 4.2 u.4.3 aus Stein J.: Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. In: Schauder P, Ollenschläger G (Hrsg.): Ernährungsmedizin - Prävention und Therapie. 3.Aufl. 2006, Urban & Fischer, Seite 1042.

Für Patienten mit Blähungen bei Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption oder Sorbit-Intoleranz siehe unsere entsprechenden Patienten-Infos und ggf. unser Patienten-Info zur FODMAP-armen Ernährung bei Kohlenhydrat-Unverträglichkeiten und Reizdarm-Syndrom.