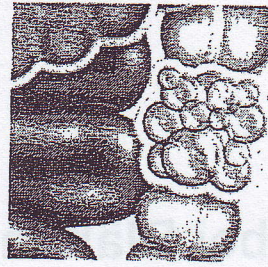


Was tun bei Blähungen?



Blähungen entstehen durch:

- a) vermehrte Gasaufnahme (z.B. häufiges Luftschlucken)
- b) vermehrte Erzeugung von Gasen durch Bakterien im Dickdarm
- c) verlangsamter Gastransport aus dem Darm

Mit folgenden Massnahmen können Sie Blähungen vermindern:

a) Verminderung der Aufnahme von Gasen:

- ☺ Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gut. Vermeiden Sie Stresssituationen.
- ☹ Vermeiden Sie Umstände, die das Schlucken von Luft direkt oder indirekt (durch eine erhöhte Speichelproduktion) fördern, wie:
lockere Zahnprothesen, hastiges Essen, kohlen säurehaltige Getränke, kauen von Kaugummi und Tabakwaren, Rauchen

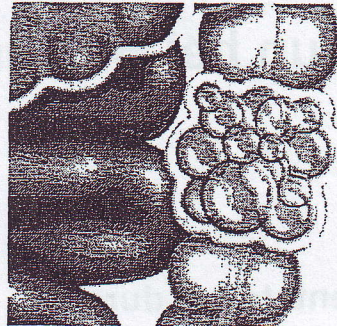
b) Verminderung der Gasproduktion: **INDIVIDUELL VERSCHIEDEN!**

- ☺ Bevorzugen Sie wenig(er) gasfördernde Nahrungsmittel wie:
 - *Eiweissreiche Speisen (Fleisch, Poulet, Fisch, Eier, Reis)*
 - *Avocado, Lattich, Oliven, Tomaten, Zucchini oder gedünstetes Gemüse*
- ☹ Vermeiden Sie Speisen, die die bakterielle Fermentation (d.h. Zersetzung der Nahrung durch Bakterien) im Dickdarm begünstigen, wie:
 - *Artischocken, Blumen-/ Rosenkohl, Bohnen, Broccoli, Chicorée, Gurken, Kabis, Karotten, Knoblauch, Linsen, Radieschen, Sellerie, Zwiebeln*
 - *Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Feigen, Pflaumen, Weinbeeren und ihre Säfte*
 - *frisch gebackenes Brot, Bier*
 - *Zuckerersatzstoffe (z.B. in zuckerfreien Bonbons/ Kaugummi, Light-Produkte)*

c) Erhöhung des Gastransportes aus dem Darm:

- ☺ Tragen Sie lockere Kleidung, die den Gastransport nicht behindert
- ☺ Regelmässige Bewegung (Verdauungsspaziergang) fördert die Darmbewegung
- ☺ Beugen Sie Verstopfungen vor (u.a. durch Bewegung, genügende Flüssigkeitszufuhr)

Was tun bei Blähungen?



| Gründe für Blähungen | | |
|--|----------------------------------|--------------------------|
| Erhöhte Gasaufnahme | Erhöhte Gasproduktion (Dickdarm) | verlangsamte Gaspassage |
| -häufiges Schlucken von Luft -Kohlensäurehaltige Getränke | -ballaststoffreiche Ernährung | -zB ungenügende Bewegung |
| Gegenmassnahmen | | |
| | | |
| | | |