

## Kleine Ernährungstipps bei Verdauungsbeschwerden

Viele Lebensmittel haben Einfluss auf unsere Verdauung. Wir kennen sowohl stopfende als auch abführende, blähungshemmende und blähende oder aber auch geruchshemmende und geruchsbildende Nahrungsmittel.

Hier eine kleine Auflistung verschiedener Auswirkungen, die jedoch bei jedem Menschen ein wenig anders sein könnten:

■ **Dr. med. Volker Maßmann**  
Facharzt für Allgemeinmedizin

■ **Dr. med. Birgit Schilling-Maßmann**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin DAEM/DGEM

Schwerpunktpraxis für   
**ERNÄHRUNGS MEDIZIN** BDEM®

■ **49545 Tecklenburg**  
Ostlandweg 4

Tel.: 05481/93990  
Fax: 05481-939929

E-Mail: info@praxis-leeden.de  
[www.praxis-leeden.de](http://www.praxis-leeden.de)

STOPFEND	ABFÜHREND
Schokolade/Kakao	Spirituosen/Bier
Gekochte Milch/ Rotwein/schwarzer Tee	Kaffee
Mais/Sellerie/gekochte Karotten	Rohes und Kohlgemüse
Geriebener Apfel/Bananen	Hülsenfrüchte/Bohnen/Spinat
Getrocknete Heidelbeeren	Rohes Obst/Feigen/Trockenpflaumen
Weißbrot/Haferflocken	Scharfe Gewürze/scharf Gebratenes
Kartoffeln/geschälter Reis	

BLÄHUNGSCHEMMENT	BLÄHEND
Kümmel/-öl/-tee	Kohlensäurehaltige Getränke
Schwarzkümmel	Koffeinhaltige Getränke
Fencheltee/Anistee	Frisches Obst/Rhabarber
Heidelbeeren/Heidelbeersaft	Hülsenfrüchte/Kohlgemüse
Preiselbeeren/Preiselbeersaft	Zwiebeln/Knoblauch/Pilze
Joghurt	Frisches Brot/Pumpernickel

GERUCHSCHEMMENT	GERUCHSBILDEND
Petersilie	Kohlgemüse/Bohnen/Spargel
Grüner Salat/Spinat	Pilze/Zwiebeln/Knoblauch
Preisel-/Heidelbeeren (auch als Saft)	Eier/Eiprodukte (in großen Mengen)
Joghurt	Vollreife und vollaromatische Käse