

Merkblatt blähende und geruchserzeugende Lebensmittel

Blähend	Geruchserzeugend	Günstige Effekte
Frisches Obst	(scharfe) Gewürze	Blähungshemmend: Joghurt Fencheltee Anistee (Schwarz -) Kümmel Kümmelöl, Kümmeltet Preiselbeeren Heidelbeeren Geruchshemmend: Joghurt Spinat Grüner Salat Petersilie Preiselbeeren Preiselbeeren Heidelbeeren Heidelbeersaft
Birnen	Curry	
Rhabarber	Paprika	
Hülsenfrüchte	Zwiebeln	
Kohlarten	Knoblauch	
Kohlrabi	Pilze	
Blumenkohl	Schnittlauch	
Zwiebeln	Käse	
Knoblauch	Bohnen	
Paprika	Tierische Fette	
Schwarzwurzeln	Eier und Eierprodukte	
Spargel	- Eiernudeln	
Pilze	- Eierlikör	
Eier und Eierprodukte	Geräuschertes Fleisch	
- Eiernudeln	Fleisch	
- Eierlikör	Fisch	
- Mayonnaise	Fischerzeugnisse	
Frisches Brot	Krabben	
Pumpernickel	Hummer	
Koffeinhaltige Getränke		
Federweißer		
Kohlensäurehaltige Getränke		
Bier		
Sekt		