



Blähende Lebensmittel

<p>Pflanzliche blähende Lebensmittel:</p> <p>Gemüse:</p> <ul style="list-style-type: none">•Wirsing•Weißkohl•Rotkohl•Rosenkohl•Sauerkraut•Brokkoli•Blumenkohl•Kohlrabi•Sellerie•Aubergine•Gurke•Rettich•Radieschen•Zwiebeln•Knoblauch•Lauch•Frühlingszwiebeln•Mais•Artischocken•Bärlauch•Paprika <p>Hülsenfrüchte:</p> <ul style="list-style-type: none">•Bohnen•Erbsen•Linsen•Kichererbsen•Oliven	<p>Obst:</p> <ul style="list-style-type: none">•Unreifes Obst•Zitrusfrüchte, z.B. Kiwi, Orangen•Pflaumen•Kirschen•Birnen•Äpfel•Trauben•Bananen•Feigen•Beeren, z.B. Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren•Trockenfrüchte <p>Milch und Milchprodukte:</p> <ul style="list-style-type: none">•Vollmilch•Joghurt•Vollfette Käsesorten•Schimmelkäse wie Camembert, Gorgonzola•Bergkäse <p>Fleisch und Wurstwaren:</p> <ul style="list-style-type: none">•Geflügel und Geflügelhaut, z.B. Gans, Ente•Schweinebraten, andere fettige Fleischsorten•Fette Wurstwaren, z.B. Salami <p>Eier und Eierspeisen, z.B. Rührei</p>
<p>Getreideprodukte</p> <ul style="list-style-type: none">•Frisches Brot•Vollkornbrot•Pumpernickel•(Vollkorn-) Getreideflocken, Müsli•Grünkern•Weizenkeime•Vollkornreis	<p>Zucker und Zuckeraustauschstoffe:</p> <ul style="list-style-type: none">•Haushaltszucker (Saccharose)•Fruchtzucker (Fructose)•Milchzucker (Laktose)•Sorbit•Xylit <p>Fetteiche Speisen:</p> <ul style="list-style-type: none">•Frittiertes (u.a. Pommes frites, Kroketten)•Fast Food•Soßen
<p>Blähende Getränke:</p> <ul style="list-style-type: none">•Kohlensäurehaltige Getränke•Fruchtsäfte•Alkoholische Getränke, z.B. Bier, SektKaffee	<p>Süßigkeiten/Snacks, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none">•Schokolade•Müsliriegel•Salzgebäck, z.B. Salzstangen, SalzbrezelnHefe, Hefeteig