

## Essen und Trinken bei Blähungen (Meteorismus und Flatulenz)

Unter **Meteorismus** wird eine abnorme Gasansammlung im Magen-Darmtrakt verstanden. Diese äußert sich durch einen „Blähbauch“ oder „Luft“, die sich festgesetzt hat.

**Flatulenz** bedeutet hingegen Abgang von Winden. Ein gewisser Gasgehalt im Magen und Darm ist allerdings normal und bei jedem unterschiedlich. Mehrere Faktoren sind für die Bildung von Gasen verantwortlich: Die Art und Weise des Essens, die Zusammensetzung der Nahrung oder auch die Zusammensetzung des Mikrobioms (Darmflora) können eine Rolle spielen. Manche empfinden diese Blähungen als unangenehm, schmerzhaft und lästig.

### Durch folgende Tipps lassen sich Ihre Beschwerden lindern:

- Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 Liter am Tag. Geeignet ist Mineralwasser **ohne** Kohlensäure oder Kräutertee (ungesüßt).
- Essen Sie reichlich Sauermilchprodukte wie Quark, Dickmilch, Naturjogurt 3,5 % Fett (ideal nicht „mild“); am besten 2 Glas/Becher am Tag.
- Essen Sie mindestens 2-3 „handvoll“ Gemüse und 1-2 kleinere „handvoll“ Obst am Tag.
- Gut verträglich: Aubergine, Artischocke, Kohlrabi, gegarte Pilze, Fenchel, Gurke, Kürbis, Mangold, Rote Bete, Sellerie, Rucola, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini, Karotte, feine Blattsalate. Blumenkohl und Brokkoli sind tiefgekühlt bekömmlicher.
- Bevorzugen Sie gekochtes/gedünstetes oder tiefgekühltes Gemüse; dieses wird meist besser vertragen als Rohkost.
- Reduzieren oder meiden Sie ggf. anfangs stark blähende Lebensmittel:  
Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Paprika, rohe Pilze, Sauerkraut, Rot-, Grün- Weißkohl, Wirsing, Mais, Rettich/Radieschen, Trockenobst.
- Wählen Sie möglichst abwechslungsreiches und saisonales Gemüse und Obst. Dabei sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt: sei es Gemüse als Antipasti, aus dem Glas, gegrillt, gebraten o.ä.

## **Essen und Trinken bei Blähungen (Meteorismus und Flatulenz)**

- Obst ist besser verträglich, wenn Sie es mit Joghurt (3,5% Fett), mit Nüssen oder als Dessert essen. Eher schlecht verträglich sind große Mengen an Obst und Fruchtsaft.
- Greifen Sie zu fein gemahlten Vollkornbrotten oder Mischbrot statt zu groben Schrotbrotten.
- Essen Sie langsam und unter stressfreien Bedingungen.
- Kauen Sie gut, vermeiden Sie sehr üppige Mahlzeiten. Mehrere kleine Mahlzeiten sind in der Regel besser verträglich.
- Vermeiden Sie Kaugummis, Bonbons und Nikotinkonsum. Häufig steigert das Ihre Beschwerden.
- Eine Wärmflasche kann Ihnen bei starken Blähungen helfen.

### **Tee bei Blähungen und Krämpfen im Magen-Darm-Bereich**

#### Zu gleichen Teilen:

Fenchel Früchte und Fenchelsamen (reifen Früchte des Gewürzfenchels)

Kümmel Früchte

Anis Früchte

Kamillenblüten

#### Zubereitung:

2 gehäufte TL der Mischung (möglichst mit Mörser zerquetscht)

mit 1/4l kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen,

3-4x 1 Tasse nach den Mahlzeiten.

Alternativ Nesthäkchen Babytee flaschenfertig ®

#### *Quellen:*

*Rüffer, A. et al. Meteorismus und Flatulenz. EHK 2013; 62: 11-16*

*Diese Information ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal.*