



Patienteninformation für Patienten mit Blähungen

Liebe Patienten,

beachten sie bitte folgende Hinweise:

- **Einschränkung der Gaszufuhr mit dem Trinken und Essen durch:**
- **Kleine, häufigere Mahlzeiten**
- **Vermeiden von übermäßigem Luftschlucken: Essen in entspannter Situation, sorgfältiges Kauen.**
- **(Manchmal hilfreich: in militärisch aufrechte Position; Trinken mit Strohhalm)**
- **Meiden von gashaltigen Speisen (Tomaten) und Getränken (Bier, Cola, kohlenensäurehaltige Wässer)**
- **Kümmel- oder Fencheltee (anstelle von Kaffee) trinken**
- **Meiden von blähenden Speisen (evtl. individuell zu ermitteln; schlecht vertragen werden v.a. Kohlgemüse, Bohnen, Salate, Erbsen, Brokkoli, Gurken, Zwiebeln, rohe Früchte - insbes. Apfel, Trauben, Pflaumen, Rosinen, Nahrungsmittel mit „Zuckeraustauschstoffen“ (künstliche Süßstoffe) - in Fruchtsäften, Kaugummis, Bonbons)**

PS: Wann haben wir Sie ihre letzte Vorsorgeuntersuchung bei uns durchführen lassen?

PPS: Besuchen Sie uns im Internet: www.familienmedizin-bremen.de