

Kay Krumbiegel

Facharzt für Allgemeinmedizin
Diabetologische Grundversorgung
Geriatrische Grundversorgung
Reisemedizinische Gesundheitsberatung

Mario A. Lieberei

Facharzt für Innere Medizin / hausärztlich
Diabetologische Grundversorgung
Geriatrische Grundversorgung
Notfallmedizin
Reisemedizinische Gesundheitsberatung

Dr. med. Hans-Otto Kühl

Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Chirurgie

Dr. med. Wolfgang Marx

Facharzt für Innere Medizin



Hausarzt Schulstraße 25
Schulstraße 25
25335 Elmshorn

Tel.: 04121/213 32
Fax : 04121/213 90

Blähende Lebensmittel und Getränke

- Kohl, z. B. Wirsing, Weißkohl, Sellerie, Sauerkraut
- Gemüse (besonders unreif und roh) wie Broccoli, Blumenkohl, Spargel, Möhren, Kohlrabi, Aubergine, Gurken, Rettich, Knoblauch, Rosenkohl, Tomaten
- Hülsenfrüchte, z. B. Bohnen, Linsen, Erbsen
- Zwiebel- und Zwiebelgemüse: Lauch, Zwiebeln
- Obst (besonders unreif und roh), z. B. Bananen, Aprikosen, Zitrusfrüchte, Obstsalat, Pflaumen, Trauben
- Trockenfrüchte, z. B. Rosinen, Datteln, Feigen
- Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Grahambrot, Pumpernickel, frisches Brot inkl. Produkte aus vorgenanntem: Kuchen und Kekse mit Vollkornmehl gebacken, Fruchtbrot, Vollkornteigwaren, Hirse, Grünkern, Weizenkeime, Vollkornreis, Getreideflocken, Vollkornhaferflocken, Müsli
- Nüsse, Mandeln, Pistazien, Popcorn
- Fettreiche Speisen z. B. frittiert, sahnehaltige Soßen, Bratensoße
- Scharfe Gewürze, scharf gewürzte Speisen
- Haushaltszucker, z. B. Süßigkeiten, Süßspeisen
- Lebensmittel reich an Sorbit z. B. Apfel, Birne, Pfirsich, Backobst, Diätprodukte
- Lebensmittel reich an Fructose (Fruktose) z. B. Softdrinks, Diätprodukte
- Lebensmittel reich an Milchzucker (Laktose) z. B. aufgeschlagene Milchprodukte, Käse, industriell gefertigte Backwaren
- Kohlensäurehaltige Getränke (Cola, Limonade, Mineralwasser)
- Alkohol
- Fruchtsäfte

Tipps:

- Frisches Brot vor dem Verzehr einen Tag liegen lassen
- Blähendes Obst kurz dünsten oder dämpfen
- Nur reifes Obst und Gemüse verzehren
- Mit Kräutern würzen und auf scharfe Gewürze verzichten
- Viel Trinken, z. B. stilles Wasser, Tee
- Auf industriell gefertigte Speisen und Fertigprodukte verzichten