



**Proktologische Praxis Kiel**  
Beselerallee 67 | 24105 Kiel

**Dr. med. Johannes Jongen, FACS**

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK)

**Dr. med. Hans-Günter Peleikis**

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK) | Viszeralchirurg

**Prof. Dr. med. Volker Kahlke**

Koloproktologe (BCD, DGK) | Viszeralchirurg

**Prof. Dr. med. Tilman Laubert**

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK) | Viszeralchirurg

## ÄRZTE FÜR CHIRURGIE

**Kompetenzzentrum für  
Koloproktologie (BCD)**

## Empfehlungen bei übermäßigen Blähungen

- offensichtlich unverträgliche Lebensmittel meiden
- kohlen säurehaltige Getränke meiden
- gebratene/fette Speisen meiden
- schwer verdauliche Nahrungsmittel reduzieren (Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Lauch, Rohkost, Feigen, Bananen, Dörrobst, Vollkornprodukte)
- ausreichend trinken
- Milchprodukte reduzieren
- kleinere Mahlzeiten verzehren
- langsam essen, gut kauen und beim Essen nicht zu viel sprechen
- nicht in Stress oder Eile essen
- Verzicht auf Kaugummi, Lutschen von Bonbons, Trinken durch Strohhalm
- nicht rauchen
- viel bewegen
- keine Mahlzeiten direkt vor dem Zubettgehen
- nicht mehr als einen Apfel/Tag verzehren

Nach Ruffer A et al. Meteorismus und Flatulenz. EHK 2013;62:11-16