



Proktologische Praxis Kiel
Beselerallee 67 | 24105 Kiel

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

Dr. med. Jessica Schneider
Koloproktologin (BCD, DGK) | Viszeralchirurgin

KOLOPROKTOLOGIE | CHIRURGIE | VISZERALCHIRURGIE

**Kompetenzzentrum für
Koloproktologie (BCD)**

Empfehlungen bei übermäßigen Blähungen

- offensichtlich unverträgliche Lebensmittel meiden
- kohlenstoffhaltige 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