

Tabelle 1. Zu meidende Nahrungsmittel bei Flatulenz.

Bohnen	Bohnen, Sojabohnen
Kohlgemüse	Rosenkohl, Blumenkohl, Rot-, Weiss- und Chinakohl, Wirsing, Broccoli
Anderes Gemüse	Auberginen, Peperoni, Zwiebeln
Nüsse	Baumnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln
Früchte	Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pflaumen, Pfirsiche, Trauben
Stärke	Kartoffeln, Getreideprodukte, Popcorn
Tiefkühlkost	Stärkehaltige Tiefkühlkost (z.B. Pommes frites)
Künstliche Süsstoffe	Fructose, Sorbitol und entsprechende Diätprodukte
Getränke	Frucht- und Traubensaft, kohlesäurehaltige Getränke, Bier