



END- & DICKDARMPRAXIS SINDELFINGEN

BLÄHUNGEN

Blähungen und wie „der Wind“ riecht hat viel damit zu tun, was wir Essen.

Manchmal verbergen sich hinter starken Blähungen auch Lebensmittelunverträglichkeiten, die bei entsprechendem Leidensdruck abgeklärt werden sollten (z.B. durch einen H₂ Atemtests für Laktose d.h. Milchzucker und Fruktose d.h. Fruchtzucker). Nicht immer kommt dabei aber eine einfache Lösung heraus ...

Es gibt **Medikamente gegen Blähungen**, die frei verkäuflichen Mittel sind, z.B.:

Enzym Lefax[®] - enthält die sog. LAP-**Enzyme** (Lipasen, Amylasen, Proteasen), die bei der Verdauung helfen sollen. Zusätzlich enthält **Enzym Lefax[®]** den Wirkstoff Simecton, der entschäumend wirkt. Durch Reduktion der Oberflächenspannung der Gasblasen, einem rein physikalischen Effekt, kann das Gas besser ausgeschieden werden. Eine Kautabletten soll zu oder nach den Mahlzeiten eingenommen werden. Die **Einnahme** kann bei Bedarf auch vor dem Schlafengehen erfolgen. Mit einer Wirkung ist aber erst nach etwa 60-90min zu rechnen.

SabSimplex[®] - enthält nur Simecton (s.o.). Erwachsene nehmen alle 4-6 Stunden d.h. zu oder nach den Mahlzeiten 30-45 Tropfen ein.

Diese Mittel sind grundsätzlich harmlos. Ein Versuch kann also nicht schaden. Leider stellt sich aber oft nicht die gewünschte Wirkung ein. Manche sind aber vielleicht auch zu ungeduldig, da ein Effekt frühestens nach einer Stunde zu erwarten ist!

Einige grundsätzliche Regeln sind zu beachten, wenn man von Blähungen geplagt wird:

Meiden Sie kohlenensäurehaltige Getränke. Stilles - oder idealerweise sogar Leitungswasser sind am besten. Fruchtsäfte machen oft durch eine latente Fruktoseintoleranz Probleme und enthalten ohnehin mehr Zucker als Vitamine.

Wer beim Essen viel redet schluckt hierbei auch viel Luft!

Gutes Kauen und damit langsames Essen ist der erste Schritt der Verdauung. Ist die Nahrung gut zerkleinert und mit dem Speichel durch erste Verdauungsenzyme angereichert, klappt die Verdauung besser!

Daß **Ziabeln und Koblauch** blähen – **jedes Böhnchen ein Tönchen** verursacht ist hinlänglich bekannt.

Hier eine Tabelle der üblichen Verdächtigen und Wohltäter.

BLÄHEND	GERUCHERZEUGEND	GÜNSTIG
Frisches Obst v.a. Birnen	Gewürze z.B.	blähungshemmend:
Rhabarber	-Curry	Jogurt
Hülsenfrüchte	-Paprika	Fencheltee
Kohlarten - auch	Schnittlauch	Anistee
Kohlrabi	Zwiebeln	Kümmel(tee)
Blumenkohl	Knoblauch	Preiselbeeren / -saft
Zwiebeln	Pilze	Heidelbeeren / -saft
Schwarzwurzel	Spargel	
Knoblauch	Hartkäse	
Paprika	Vollaromatischer Käse	
Eier und Eierprodukte z.B.	Tierische Fette	geruchshemmend:
-Eiernudeln	Eier und Eierprodukte z.B.	Jogurt
-Eierlikör	-Eiernudeln	Spinat
-Mayonnaise	-Eierlikör	Grüner Salat
Spargel	Geräuchertes Fleisch	Petersilie
Pilze	Fleischprodukte allg.	Preiselbeeren / -saft
Koffeinhaltige Getränke	Fisch	Heidelbeeren /-saft
Federweisser	Fischerzeugnisse	
Bier und andere kohlenr.haltigen Getränke	Krabben, Hummer	

Kümmel- und Pfefferminzöl können v.a. bei **schmerzhaften Blähungen** lindernd wirken:

Versuchen sie ggf. mal **Carmenthin® Kapseln** (frei verkäuflich – enthält beides in konzentriert Form). Die Einnahme erfolgt morgens und mittags zu den Mahlzeiten.

® Copyright End- und Dickdarmpraxis Sindelfingen - Dr. med. B. Weber – 2023