



## Das bläht Babys Bäuchlein:

**Hülsenfrüchte** enthalten bestimmte Zuckerarten, die nur von Darmbakterien abgebaut werden können, wodurch Gase entstehen

**Kohlgemüse** enthält Zuckermoleküle, die der Dünndarm nicht verarbeiten kann und die im Dickdarm zu Gasen führen

**Fettige Speisen**, da Fett nur schwer verdaulich ist

**Hartgekochte Eier** enthalten Schwefelverbindungen, die zur Gasbildung führen können

**Milchprodukte** können bei einer Milchzuckerunverträglichkeit verantwortlich für Blähungen sein

**Schokolade** kann aufgrund des hohen Zuckeranteils zu Blähungen führen

**Steinobst** enthält viele Ballaststoffe und einen hohen Säureanteil, der Blähungen hervorrufen kann

**Zwiebeln und Knoblauch** spielen eine Sonderrolle, weil sie zwar die Entstehung von Blähungen begünstigen, aber auch die Ausscheidung der Luft aus dem Bauch fördern

