

## ***Ich neige leider zu Blähungen. Was kann ich dagegen unternehmen?***

**Kerstin L., 49, Bad Doberan**

**Dr. Susanne Fink-Tornau:** Fruktose aus unverdünnten Fruchtsäften könnte Ihre Beschwerden hervorrufen. Auch ein Übermaß an Ballaststoffen verursacht Gasbildung, möglicherweise durch zu viele Vollkornprodukte. Weiterhin stehen Zuckeraustauschstoffe unter Verdacht, Blähungen auszulösen; ebenso hastiges Essen, späte und zu üppige Mahlzeiten. Essen Sie ausgewogen, in Ruhe und über den Tag verteilt. Fenchel- und Kümmeltees verschaffen Linderung.



**Dr. Susanne Fink-Tornau**

Ernährungsberaterin und Ökotrophologin  
bei Natura