

ERNÄHRUNG BEI SODBRENNEN

DIE GESUNDHEITSAMPEL

Obst & Gemüse	Fleisch & Eiweiße	Getreide & Milchprodukte	Süßigkeiten, Fette, Öle & Getränke
Äpfel, getrocknete Äpfel, Bananen, Karotten, Weißkraut, Erbsen, Brokkoli, Grüne Bohnen, gekochte Kartoffeln	Rinderhackfleisch (besonders mager), Rindersteak (gegrillt), Hühnerbrust (ohne Haut), Fisch (frisch, ohne Fett zubereitet), Hühnereiweiß	Mehrkornbrot (nicht ofenfrisch), Weißbrot (nicht ofenfrisch), weißer Reis, brauner Reis, Couscous, Brezeln, Reiswaffeln, Haferflocken, gezuckerte Frühstücksflocken, Frühstücksflocken auf Kleie-Basis, Frischkäse (fettarm), Fetakäse, Ziegenkäse, Magermilch, saure Sahne (fettarm), Sojakäse (fettarm)	Kartoffelchips (gebacken), Kekse (fettarm), Gummibärchen, Salatdressing (fettarm), Mineralwasser (ohne Kohlensäure), Apfelsaft

Obst & Gemüse	Fleisch & Eiweiße	Getreide & Milchprodukte	Süßigkeiten, Fette, Öle & Getränke
Pfirsiche, Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Trauben, getrocknete Cranberrys, Knoblauch, gedünstete Zwiebeln, Lauch, Sauerkraut, Frühlingszwiebeln	Rinderhackfleisch, Lendenfilet (marmoriert), Hühnernuggets, scharf gewürzte und frittierte Hühnerflügel	Knoblauchbrot, Kuchen, Müsli, Joghurt, Vollmilch, Hüttenkäse (fettarm), Cheddarkäse, Mozzarella	Ketchup, Mayonnaise (fettarm), milder Orangensaft, gespritzter Apfelsaft, Wein (alkoholfrei), Bier (alkoholfrei), Cola

Obst & Gemüse	Fleisch & Eiweiße	Getreide & Milchprodukte	Süßigkeiten, Fette, Öle & Getränke
Zitronen, Tomaten, Kartoffelpüree, Pommes, rohe Zwiebeln, Kartoffelsalat	Rinderhackfleisch (mager), Hähnchensalat, Thunfischsalat, Hotdog (vom Rind oder Schwein), Schinken, Rührei (in Butter gebraten), Spiegeleier, Nüsse oder Erdnussbutter, gebackene Bohnen	Nudeln mit Sahne- oder Käsesauce, Nudeln mit Meeresfrüchtesauce, saure Sahne, Milchshakes, Eiscreme, Hüttenkäse (normal)	Schokolade, Mais-Chips, Kartoffelchips (normal), Butterkekse, Sahnetorte, Salatdressing (sahnig), Salatdressing (Essig & Öl), Mayonnaise (fettreich), alkoholische Getränke (Spirituosen), Wein, Kaffee, Orangensaft, Grapefruitsaft, Limonade



verursacht in der Regel kein Sodbrennen



kann leichtes Sodbrennen verursachen



kann starkes Sodbrennen verursachen