

Weihnachten ohne Bauchschmerzen: Diese Lebensmittel-Mix vermeiden!

Entdecken Sie, welche Lebensmittelkombinationen an den Feiertagen Bauchschmerzen verursachen können und vermeiden Sie Verdauungsprobleme.

Keine Adresse oder kein Ort angegeben. - Gerade zur Weihnachtszeit, wenn köstliche Gerichte auf den Tisch kommen, plagen viele Menschen unangenehme Bauchschmerzen. Überraschenderweise sind nicht nur üppige Portionen oder der Mangel an Bewegung die Übeltäter, sondern auch bestimmte Lebensmittelkombinationen, die für empfindliche Mägen eine echte Herausforderung darstellen. So berichten **oe24** und **Focus** von ein paar Kombinationen, die in der während des Festmahls besser vermieden werden sollten.

Unverträgliche Speisen

Beliebt und doch problematisch sind Kombinationen wie die süße Melone mit salzigem Schinken. Diese Mischung erweist sich als schwer verdaulich, da die Fruchtsäuren der Melone die Proteinaufnahme hemmen können, was in einem unangenehmen Völlegefühl enden kann. Generell wird geraten, Melone immer getrennt von anderen Lebensmitteln zu konsumieren, ebenso wie reiche Gerichte wie Pizza, deren Tomatensauce und überfüllter Käse häufig Sodbrennen hervorruft. Auch der klassische Raclette-Abend mit Kartoffeln und Käse kann für empfindliche Mägen zur Qual werden. Hier sind die hohen Stärke- und Fettgehalte verantwortliche Faktoren, die zur Verdauungsbelastung führen.

Obwohl viele von uns gerne einen erfrischenden Salat mit fettfreiem Dressing genießen, kann die Nährstoffaufnahme dabei gehemmt werden. Zutaten wie Karotten benötigen Fett, um ihre Vitamine optimal freizusetzen. Untrennbare Essenskombinationen können auch Probleme wie Blähungen und Bauchschmerzen verursachen, warnt die Ayurveda-Lehre, die rät, bestimmte Lebensmittel wie Käse und Tomaten besser zu meiden, da sie im Magen reagieren und zu Beschwerden führen können. Zudem sollte man bei Linsengerichten auf einen Gläschen Rotwein verzichten, da Tannine im Wein die Eisenaufnahme aus Linsen blockieren.

Für ein gesundes Festmahl ist es entscheidend, auf die richtigen Kombinationen zu achten. Die Feiertage sollten nicht zum Albtraum für den Magen werden. Es lohnt sich, einen Blick auf solche Herausforderungen zu werfen, um den Genuss nicht unnötig zu trüben.

Details	
Ort	Keine Adresse oder kein Ort angegeben.
Quellen	• www.oe24.at • m.focus.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at