

## Gasvormende producten

Gasvorming is niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin producten gasvorming geven, kan per persoon verschillen. Een aantal producten kan extra gasvorming veroorzaken. Dit zijn onder andere:

- Koolsoorten, zoals rode kool, witte kool, savooiekool, spruitjes, koolraap
- Prei
- Uien en knoflook
- Paprika
- Peulvruchten zoals witte en bruine bonen, (split-)erwten
- Koolzuurhoudende dranken en bier
- Scherpe kruiden en specerijen
- Nieuwe oogst aardappelen en gekookte afgekoelde aardappelen (slaatje)
- Onrijp of grote hoeveelheden fruit
- Grote hoeveelheden suiker en/of vet
- Zoetstoffen in lichtproducten
- Producten die veel lucht bevatten: geklopte slagroom of mousse

De lucht die vaak ongemerkt tijdens het eten wordt ingeslikt zorgt ook voor gasvorming. Het is van belang om rustig te eten en te drinken, zodat er minder kans is op het inslikken van lucht. Extra gasvorming kan ook veroorzaakt worden door:

- Kauwen van kauwgom
- Bij het roken
- Drinken door een rietje
- Slecht passend kunstgebit
- Snel praten
- Praten tijdens het eten

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

### Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: vrijdag 19 oktober 2018