

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Tipps für gesunde Ernährung
für eine außergewöhnliche Zeit im Leben



Espumisan® Ratgeber

Mit hilfreichen Nährstoffübersichten

Ein Service von **Espumisan®**



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Ein Baby kommt – Herzlichen Glückwunsch!

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit. Manchmal scheint alles neu zu sein. Vieles ist ungewohnt. Das betrifft auch die Ernährung. Was ist gesund, was ist richtig? Die Gedanken über Essen und Trinken stellen sich fast von selbst ein.

Schließlich sorgen Sie nun mit jedem Bissen und jedem Schluck nicht mehr nur allein für sich selbst. Das soll Sie aber nicht beunruhigen. Es ist eigentlich gar nicht so schwierig, sich in der Schwangerschaft und in der anschließenden Stillzeit richtig zu ernähren. Diese kleine Broschüre möchte Ihnen dabei helfen. Trotzdem sollten Sie mit Ihrem Arzt und Ihrer Hebamme Ihren ganz persönlichen Ernährungsplan abstimmen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für eine glückliche und gesunde Zeit.



Inhalt

Tipps zur Ernährung: Ihr ausgewogener Speiseplan	4
Alles, was der Körper braucht	6
Rundum bestens versorgt mit der richtigen Portion Vitamine	9
Lebensmittel, die Sie besser meiden sollten	14
Wenn das Baby da ist – Ernährungstipps für die Stillzeit	16
Blähungen und Völlegefühl – selten ernst, immer lästig	18
Ernährungstipps gegen Blähungen	19
Hilfe bei akuten Blähungen	20
Espumisan® Gold – Leben ohne Blähungen ist einfach Gold wert ...	21
Espumisan® Emulsion – Auch für Säuglinge mit Blähungen oder blähungsbedingten 3-Monatskoliken	22

Tipps zur Ernährung: Ihr ausgewogener Speiseplan

Nicht doppelt so viel, sondern doppelt so wertvoll

Kalorien sind in der Schwangerschaft weit weniger wichtig, als viele denken. In den ersten drei Monaten ist der Bedarf nur unwesentlich erhöht, ab dem 4. Monat steigt er um 200 bis 300 kcal täglich. Das entspricht etwa einem halben Liter Vollmilch oder einem belegten Brot. Wichtig ist, dass Sie den steigenden Eiweißbedarf decken und auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen achten.

Dabei ist es sinnvoller, mehrere kleine Mahlzeiten zu regelmäßigen Zeiten über den Tag zu sich zu nehmen, als drei große Mahlzeiten.

Tipps:

Für die Schwangerschaft gilt ganz besonders: Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie Ihre Mahlzeiten mit Freude und Muße.

Ihr ausgewogener Speiseplan

- Täglich Milch und Milchprodukte (nicht eiskalt!), vor allem wegen des Kalziums, aber auch als Eiweiß- und Vitaminlieferanten.
- Mehrmals täglich frisches Obst und Gemüse der jeweiligen Saison. Garen Sie Gemüse nur kurz, um die Vitamine zu erhalten.
- Vollkornprodukte enthalten viele wichtige Nährstoffe. Gut gekaut und mit reichlich Flüssigkeit verzehrt, wirken die Ballaststoffe der oftmals in der Schwangerschaft auftretenden Darmträgheit entgegen.
- Fleisch liefert viele wichtige Mineralstoffe, Vitamine und hochwertiges Eiweiß. Aber mager sollte es sein. Das gilt auch für Wurstwaren.

- Seefisch ein- bis max. zweimal wöchentlich als Lieferant für Jod und wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Beides ist besonders wichtig für die gesunde Entwicklung des Kindes. Fisch sorgfältig auswählen und vor dem Verzehr gut durcherhitzen.
- Kartoffeln, ungeschälter Reis und Vollkornnudeln sind vollwertige Sättigungsbeilagen.
- Salzen Sie Ihre Speisen mit Jodsalz.
- Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle wie kaltgepresstes Olivenöl oder Rapsöl.
- Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter. Am besten Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Obstsaftschorlen oder Gemüsesaft. Zuckerhaltige Getränke sind nicht empfehlenswert. Achten Sie bei der Auswahl der Säfte darauf, dass es sich um sogenannte „reine Fruchtsäfte“ ohne Zuckerzusatz handelt.

- Der Verzehr von fett- und zuckerreichen Lebensmitteln, wie das Stück Sahnetorte oder Pommes frites, sollten besondere Momente für Sie sein – und damit gelegentliche Ausnahmen.

Und Sie sollten einmal am Tag warm essen mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln, mit Fleisch oder Fisch und mit Gemüse oder Salat.



Alles, was der Körper braucht

Der Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen in der Schwangerschaft lässt sich zum größten Teil über eine gesunde und ausgewogene Ernährung decken.

Bei manchen Nährstoffen ist das jedoch nicht ganz so einfach. Das gilt insbesondere für Jod, Eisen und Folsäure.

Jod ist in Seefisch, jodiertem Speisesalz sowie in allen damit hergestellten Lebensmitteln enthalten.

Folsäure kommt in nennenswerten Mengen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor, z. B. in Vollkornproduk-

ten, Kartoffeln und vielen Gemüsesorten. Sie wird sehr leicht bei unsachgemäßer Lagerung zerstört.

Zur Eisenversorgung tragen Brot und andere Vollkorngetreideerzeugnisse, Fleisch und Wurstwaren, aber auch zahlreiche Gemüsesorten bei.

Wird jedoch mit diesen Lebensmitteln der Bedarf nicht ausreichend gedeckt, kann die zusätzliche Einnahme ergänzender Präparate sinnvoll sein. Die sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrem Apotheker besprechen.

	Tagesbedarf normal	Tagesbedarf in der Schwangerschaft
Folsäure (Gesamtfolat)	0,40 mg	0,60 mg ¹
Eisen	15 mg	30 mg
Jod	0,20 mg	0,23 mg
Kalzium	1.000 mg	1.000 mg (unter 19 J.: 1.200 mg)
Magnesium	300 mg ²	310 mg (unter 19 J.: 350 mg)
Zink	7 mg	10 mg (Bedarf ab 4. Monat)

- 1 Empfehlung 0,4 mg synthetische Folsäure zusätzlich spätestens 4 Wochen vor Beginn und in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft.
- 2 unter 25 Jahre: 310 mg; unter 19 Jahre: 350 mg

Was Vegetarierinnen und Veganerinnen beachten sollten

Als Vegetarierin ernähren Sie sich bewusst fleischlos. Während der Schwangerschaft müssen Sie nun ganz besonders auf eine ausreichende Versorgung, insbesondere mit den Nährstoffen, die hier genannt sind, achten. Dafür sollten Sie eine Ernährungsberatung aufsuchen.

Sehr streng vegetarische Ernährung (z. B. bei Veganerinnen) kann das Wachstum des Kindes gefährden. Die Einnahme entsprechender Nährstoffergänzungs-Präparate zur Vermeidung von Mangelerscheinungen ist in der Regel erforderlich. Führen Sie deswegen so früh wie möglich ein intensives Gespräch darüber mit Ihrem Arzt.

Gewichtszunahme: Wie viel darf es sein?

Das ist individuell sehr verschieden. Im Allgemeinen liegt die durchschnittliche Gewichtszunahme während einer Schwangerschaft zwischen 10-20 kg. Untergewichtige dürfen auch mehr, Übergewichtige sollten eher weniger zulegen. Wichtig ist vor allem eine kontinuierliche Zunahme des Gewichts und eine regelmäßige Gewichtskontrolle durch den betreuenden Arzt.





Heißhungerattacken: Was tun?

Saure Gurken? Rollmöpfe? Die berechtigten herzhaften Gelüste in der Schwangerschaft sind völlig unproblematisch. Bei süßen Sachen sollten Sie allerdings nicht ganz so kräftig zulangen. Probieren Sie statt der Sahnetorte lieber ein Glas Kakao oder süße Früchte wie Mango oder Ananas. Die klassische Heißhungerattacke wehren Sie übrigens am besten ab, wenn Sie aus den zwei bis drei großen Mahlzeiten am Tag vier bis fünf kleinere machen.

Tipp:

Häufigere und kleinere Mahlzeiten werden insgesamt besser vertragen. Das ist vor allem bei anhaltender Übelkeit, bei Völlegefühl oder häufigeren Blähungen wichtig.

Rundum bestens versorgt mit der richtigen Portion Vitamine



Fettlösliche Vitamine

Nachfolgend finden Sie eine Auswahl fettlöslicher Vitamine und deren empfohlene Tagesdosis. Anhand der Tabelle können Sie errechnen, wie Sie Ihren Bedarf am besten decken können (Warnhinweis zu Vitamin A auf der nächsten Seite beachten). Bei einem erhöhten Bedarf an fettlöslichen Vitaminen müssen die Speisen mit Fett verzehrt werden, damit diese Vitamine in den Körper aufgenommen werden.

Vitamin A

Frauen: 0,8 mg / Schwangere (ab 4. Monat): 1,1 mg

Achtung: Nicht überschreiten!

	... 100 g enthalten	mg Vitamin A
Rinderleber	18	
Schweineleber	36	
Butter	0,6	
Margarine	0,5	
Karotten *	1,5	
Petersilienblatt *	0,9	
Grünkohl *	0,9	
Feldsalat *	0,7	
Fenchelknolle *	0,02	
Spinat *	0,8	

* Lebensmittel, die Provitamin A (β -Carotin) enthalten

! Achtung: Vitamin A

Auch bei Vitamin A ist der Bedarf in der Schwangerschaft leicht erhöht. Zu große Mengen an Vitamin A können jedoch besonders in der Frühschwangerschaft dem Kind schaden. Hohe Mengen an Vitamin A sind in Leber enthalten. Diese sollten Sie deswegen vor allem in den ersten drei Monaten meiden.

Tipp:

Decken Sie Ihren Vitamin-A-Bedarf mit Lebensmitteln, die Provitamin A enthalten: z. B. mit Karotten, Spinat, Grünkohl. Provitamin A ist eine Vorstufe von Vitamin A und wird im Körper entsprechend verarbeitet. Dabei kann es nicht zu Überdosierungen kommen.

Vitamin D

Frauen: 0,005 mg / Schwangere: 0,005 mg

Vitamin D wird bei UV-(Sonnen-)Bestrahlung der Haut gebildet. Nahrungsmittel enthalten bis auf Margarine, Eigelb und Fischfette kaum Vitamin D.



Wasserlösliche Vitamine

In diesem Abschnitt finden Sie eine Auswahl wasserlöslicher Vitamine und deren empfohlene Tagesdosis. Die Tabellen zeigen, wie Sie Ihren Bedarf am besten decken können. Zur optimalen Deckung des Bedarfs an wasserlöslichen Vitaminen empfiehlt sich eine regelmäßige Zufuhr über den Tag verteilt anstelle einer hochkonzentrierten Einmaldosis.

Vitamin B₁

Frauen: 1,0 mg / Schwangere (ab 4. Monat): 1,2 mg

	... 100 g enthalten mg Vitamin B ₁
Schweinefleisch (Muskelfleisch)	0,9
Kochschinken	0,6
Erbsen, grün	0,3
Haferflocken	0,6
Weizenmehl, Type 1700	0,5
Roggenschrot, Type 1800	0,3
Reis (Vollmehl)	0,06
Mais (Vollmehl)	0,4

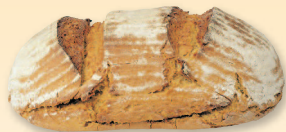


Vitamin B₂

Frauen: 1,2 mg / Schwangere (ab 4. Monat): 1,5 mg

	... 100 g enthalten mg Vitamin B ₂
Schweinefleisch	0,23
Brathuhn	0,16
Hering	0,22-0,24
Gorgonzola	0,43
Emmentaler	0,27
Doppelrahmfrischkäse	0,23
Vollmilch	0,18
Grünkohl	0,25
Erbsen, grün	0,16
Bohnen, grün	0,11
Weizenvollkornbrot	0,15





Vitamin B₆

Frauen: 1,2 mg / Schwangere (ab 4. Monat): 1,9 mg

	... 100 g enthalten mg Vitamin B ₆
Schweinefleisch	0,6
Brathuhn	0,5
Fisch	0,15-0,98
Bohnen, grün	0,26
Avocado	0,5
Spinat	0,2
Kartoffeln	0,3
Broccoli	0,3
Kulturchampignons	0,07
Erdnüsse	0,4
Reis	0,15-0,28
Weizenmehlbrot (Weißbrot)	0,02

Vitamin C

Frauen: 100 mg / Schwangere (ab 4. Monat): 110 mg

Alle Früchte, Paprika, grünes Gemüse, Sanddorn, Grüner Tee
5 Portionen Obst oder Gemüse pro Tag (z. B. 3 Äpfel und 2 Kiwis)



Quellen:

Empfehlungen der DGE, 2008 (D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, korrigierter Nachdruck 2008). Souci, Fachmann, Kraut; 7. Aufl. 2008

Lebensmittel, die Sie besser meiden sollten

Was wir als Erwachsene in der Regel gut vertragen, kann für das ungeborene Kind schädlich sein. Daher sollten Sie während Ihrer Schwangerschaft vorsichtshalber auf die folgenden Speisen verzichten:

Rohes oder nicht ausreichend gegartes Fleisch, z. B. Mett, Tatar, kurzgebratene Steaks, roher Schinken oder Rohwürste wie Salami oder Teewurst. Sie können bestimmte Erreger (Listerien oder Toxoplasmen) enthalten, die beim Ungeborenen/Neugeborenen schwere Schäden verursachen können.

Rohmilch und Rohmilchprodukte – Kennzeichnung „aus Rohmilch“ – können ebenfalls eine Listerieninfektion verursachen. Käse, der diese Angaben nicht enthält, ist für Sie geeignet. Hartkäse, z. B. Emmentaler aus Rohmilch, gilt als unbedenklich, ebenso Rohmilchkäse, der zum Überbacken verwendet wird.

Käserinde besonders von Weichkäsesorten wie Brie oder Münster.

Rohe Eier in Speisen wie Tiramisu oder auch das weich gekochte Frühstücksei können eine Infektion mit Salmonellen hervorrufen.

Roher Fisch, z. B. Sushi, kaltgeräucherter Lachs, Muscheln oder Meeresfrüchte.

Leber im ersten Drittel der Schwangerschaft.

Chininhaltige Getränke wie Bitter Lemon können dem Baby schaden und auch Wehen auslösen.

Salate, an deren hygienischer Zubereitung Sie Zweifel haben.

Genussmittel: Ja oder Nein?

Nikotin: Ein klares Nein. Rauchen und auch starkes Passivrauchen verschlechtern die Sauerstoffversorgung des Kindes und führen zu Entwicklungsstörungen sowie einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten nach der Geburt.

Koffein und Teein: Weniger ist besser. Beide Substanzen erschweren die Aufnahme von Eisen aus dem Darm, begünstigen Bluthochdruck und verzögern vermutlich das Wachstum des Embryos. Empfehlungen sprechen von maximal 2-3 Tassen am Tag. Übrigens: Eine Dose Cola enthält soviel Koffein wie 1 Tasse Kaffee.

Alkohol: Besser nicht. Vermehrter Alkoholkonsum erhöht das Risiko von Fehl-, Früh- und Totgeburten. Ob aber bereits das Glas Wein oder Bier am Abend schadet oder nicht, ist nicht sicher geklärt. Ein völliger Verzicht ist in jedem Fall das Beste.



Wenn das Baby da ist – Ernährungstipps für die Stillzeit

Die Experten sind sich einig: Stillen ist die beste Ernährung für das Neugeborene. Die Muttermilch enthält alle Nährstoffe in optimaler Zusammensetzung und bietet darüber hinaus Schutz vor Infektionen und Allergien. Außerdem ist es für die Mutter äußerst praktisch und sicher, da Muttermilch immer verfügbar, richtig temperiert, keimfrei und kostenlos ist. Alles, was Sie tun müssen: sich weiterhin bewusst ernähren.

Es darf ein bisschen mehr sein

3.000 kcal etwa beträgt der durchschnittliche tägliche Energiebedarf einer voll stillenden Mutter. Außerdem benötigt sie hochwertiges Eiweiß in ausreichender Menge. Regelmäßiger Verzehr von magerem Fleisch und Fisch, von reichlich Milch und Milchprodukten, Vollkornerezeugnissen, Kartoffeln, Gemüse und Obst beugt Mangelerscheinungen vor.

Zur Kontrolle können Sie Ihr eigenes Gewicht beobachten. Wenn Sie mehr als 0,5 kg pro Monat abnehmen, sollten Sie mit Ihrer Hebamme und Ihrem Arzt darüber sprechen. Mit beiden sollten Sie auch gleich zu Beginn der Stillzeit klären, welche Lebensmittel Sie bevorzugen sollten und bei welchen Sie Vorsicht walten lassen müssen.

Ausreichend trinken

Mit jedem Stillen verlieren Sie Flüssigkeit. Ausreichendes Trinken ist deswegen sehr wichtig. Wenn Mundtrockenheit und Durstgefühl auftreten, wird es höchste Zeit. Trinken Sie einfach immer dann, wenn Ihr Baby trinkt, z. B. ein Glas Mineralwasser, Buttermilch oder Kräutertee. Salbeitee hemmt jedoch die Milchbildung!

Vitamine & Mineralien

Für die Ernährung in der Stillzeit gelten vergleichbare Richtlinien wie in der Schwangerschaft. Eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung deckt in der Regel den erhöhten Bedarf an Vitaminen und Nährstoffen während der Stillzeit ab. Ob trotzdem einzelne Nährstoffe eventuell durch ein zusätzliches Präparat ergänzt werden müssen, sollten Sie im Gespräch mit Ihrer Hebamme, Ihrer Apotheke oder Ihrem Arzt klären.



Blähungen und Völlegefühl – selten ernst, immer lästig

Unser Verdauungssystem muss täglich bis zu 14 Liter Gas bewältigen. Normalerweise gelingt dies ohne Probleme. Aber eine Schwangerschaft und die Stillzeit bedeuten für den Organismus eine große Umstellung. Dabei treten auch häufig Blähungen und Völlegefühl auf. Im seltensten Falle ernst, sind sie dennoch immer störend.

Halten sie jedoch länger an oder sind Sie aus irgendeinem Grund deswegen beunruhigt, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme.

Wie Sie mit richtiger Ernährung Blähungen vorbeugen

Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit müssen Sie sich nicht mit Blähungen und Völlegefühl abfinden. Das A und O ist auch hier die richtige Ernährung. Das heißt vor allem gesunde, abwechslungsreiche und vollwertige Kost. Dazu sollten Sie die folgenden Hinweise beachten:



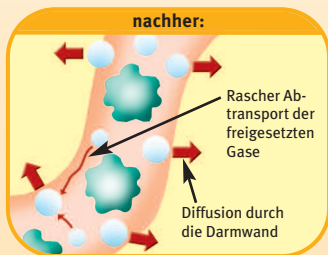
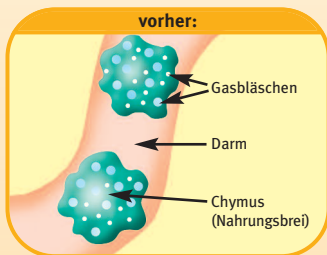
Ernährungstipps gegen Blähungen

- Mehrere, kleine Mahlzeiten zu regelmäßigen Zeiten über den Tag verteilt sind besser als drei große Mahlzeiten.
- Essen Sie nicht hektisch und unter Stress, sondern langsam und bewusst.
- Kauen Sie gründlich. So gelangt weniger Luft in den Verdauungstrakt, und der Magen wird leichter mit der Nahrung fertig.
- Bevorzugen Sie leichte, verträgliche Kost.
- Vermeiden Sie blähende Speisen wie Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln, Schwarzwurzeln, Feigen oder Datteln. Tipp: Manche Lebensmittel lassen sich bei der Zubereitung „entschärfen“ z. B. Kohlgerichte durch Kümmel.
- Essen Sie nicht zu viel Süßes, verzichten Sie auf Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Mannit und Xylit (z. B. in zuckerfreien Bonbons und Kaugummis enthalten).
- Meiden Sie allzu fette Speisen – achten Sie dabei auch auf versteckte Fette! Wichtig sind allerdings die ungesättigten Fettsäuren, z. B. in kaltgepresstem Olivenöl oder Nüssen.
- Bewegen Sie sich nach dem Essen, machen Sie z. B. einen Verdauungsspaziergang.

Hilfe bei akuten Blähungen

- Kräutertees aus Fenchel, Kümmel oder Melisse, rein oder in Mischung, wirken krampflösend und entblähend.
 - Wärme bringt oft spürbare Linderung, z. B. mit einem Wärmekissen.
 - Eine Bauchmassage hilft meist rasch und kann in der Regel auch während der Schwangerschaft durchgeführt werden. Allerdings sollten Sie dazu vorher Ihren Arzt befragen, besonders bei Risikoschwangerschaften.
- Auch **Präparate mit dem Wirkstoff Simeticon** helfen gegen Völlegefühl und Blähungen. Wie feiner Sand, den man über ein Schaumbad verteilt, löst dieser Wirkstoff die vielen zähen Schaumbläschen auf, die Luft und andere Gase im Magen-Darm-Trakt festhalten. Der Schaum zerfällt, das Gas wird frei und kann über die natürlichen Wege – zumeist über den Blutkreislauf – abtransportiert werden. Der Wirkstoff Simeticon selbst wird dabei nicht in das Blut aufgenommen. Er wirkt rein physikalisch und wird nach der Magen-Darm-Passage völlig unverändert wieder ausgeschieden.

Espumisan®: Das Wirkprinzip von Simeticon



Espumisan® Gold

Leben ohne Blähungen ist einfach Gold wert

Bei akuten Blähungen und zu deren Vorbeugung bringt Espumisan® Gold schnelle und sanfte Hilfe. Das Medizinprodukt Espumisan® Gold enthält den bewährten Wirkstoff Simeticon in hoher Dosierung. Daher reicht in vielen Fällen die Einnahme von einer Perle, am besten zu der Mahlzeit, aus. Das rein physikalische Wirkprinzip von Espumisan® Gold sorgt für eine sehr gute Verträglichkeit. Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt, so dass Espumisan® Gold auch in der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden kann.

Von Vorteil ist auch, dass die kleinen Perlen geschmacksneutral, zucker- und laktosefrei sind.

Hoch dosiert (140 mg Simeticon)



1 Perle = 3 ½ Kautabletten
mit 40 mg

- gegen Blähungen und Völlegefühl
- hoch dosiert, hilft rasch
- belastet nicht den Körper
- diskrete Einnahme kleiner Perlen
- ... auch unterwegs – ohne Wasser



Espumisan® Emulsion

Auch für Säuglinge mit Blähungen oder blähungsbedingten 3-Monatskoliken

Der Wirkstoff Simeticon ist auch zugelassen zur Anwendung bei Babys und Kleinkindern mit Blähungen und blähungsbedingten 3-Monatskoliken: als Espumisan® Emulsion. Sie enthält weder Alkohol noch Zucker oder Farbstoff und ist laktosefrei.

Babys mögen Espumisan® Emulsion aufgrund des angenehmen Bananengeschmacks. Die Emulsion kann einfach direkt mit einem Löffel verabreicht oder in die zubereitete Milch oder Nahrung gegeben werden.

Befragen Sie bitte Ihren Arzt, insbesondere bei der Anwendung bei Babys und Kleinkindern.

Übrigens: Espumisan® Emulsion wird außerdem als **Erste Hilfe eingesetzt, wenn Kinder Spülmittel oder andere schäumende Reinigungs- oder Pflegemittel geschluckt haben.** Espumisan® Emulsion sollte daher in Haushalten mit kleinen Kindern in keiner Hausapotheke fehlen.





Espumisan® Emulsion:

Wirkstoff: Simeticon. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Blähungen (Meteorismus), Völlegefühl, Säuglingskoliken (Dreimonatskoliken). Zur Vorbereitung von Untersuchungen im Bauchbereich, wie z. B. Röntgen, Sonographie (Ultraschall) und Gastroskopie. Als Entschäumer bei Vergiftungen mit Spülmitteln (Tensiden). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (Stand 09.10)

Bestens informiert: www.espumisan.de

Auf den Internetseiten von Espumisan® finden Sie weitere nützliche Informationen rund um das Thema Blähungen und Völlegefühl: Tipps zu Ernährung und Bewegung, Infos für Schwangere und Kleinkinder, Hinweise für Urlaub und Reise, leckere Rezepte zum Herunterladen – und vieles mehr!

Klicken Sie doch mal rein.



Apothekenstempel

