

Oligosaccharide in Lebensmitteln

Folgende Tabellen zeigen beispielhaft, in welchen Lebensmitteln Oligosaccharide (Mehrfachzucker) enthalten sind und erleichtern Ihren Einkauf.

Gemüse



Alle Kohlarten
(beispielsweise Blumen-, Rosen-,
Rot-, Grün- und Weißkohl und
Brokkoli)

Chicorée

Karotten

Kopfsalat

Lauch (Porree)

Paprika

Pastinaken

Schwarzwurzeln

Zwiebeln

Hülsenfrüchte und Schalenobst



Alle Bohnenarten
(beispielsweise grüne, weiße und
schwarze Bohne, rote Kidney- und
Sojabohnen)

Erbsen

Erdnüsse

Kaiserschoten

Kichererbsen

Linsen

Pistazien

Sojaprodukte

Sonnenblumenkerne

Getreide und Getreideerzeugnisse



Brot

Gerste

Hafer

Hirse

Mais

Müsli

Weizen

Obst



Avocados

Bananen

Kiwis

Orangen

Quelle: Doris Paas „Kurz und klar: Oligosaccharid-Unverträglichkeit“

Oligosaccharidfreie Lebensmittel:

Artischocken, Auberginen, Bierhefe, Butter, Eier, Fisch, Geflügel-/Rind-/Schweine- und Wildfleisch, Milch und Milchprodukte, Reis, Sellerie, Tomaten

Vorsicht! Auch bei diesen Produkten können Oligosaccharide enthalten sein:

Süßwaren z. B. Butterkekse, Lakritze, Schoko-Nougat-Kakaocremes; **Instant-Erzeugnisse** z. B. Saucen, Suppen; **Fertiggerichte** z. B. Konserven, Tiefkühlprodukte; **Sonstiges** z. B. Tofu, Präbiotika, Inulin, Oligofruktose

Tipp: Blähbauch? Enzyme helfen dagegen!

sanotact® VerdauungsHeld Mini-Tabletten:

Enthalten das für die leichte Verwertung von Oligosacchariden notwendige Enzym Alpha-Galactosidase. Die Zufuhr des Enzyms kann helfen, Gasbildung und Blähbauch nach dem Verzehr von Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten zu vermeiden.

Erhältlich im Gesundheitsregal in Drogeriemärkten, im
Lebensmitteleinzelhandel und in ausgewählten Onlineshops.

