







## Oligosaccharide in Lebensmitteln

Folgende Tabellen zeigen beispielhaft, in welchen unterschiedlichen Lebensmitteln Oligosaccharide (Mehrfachzucker) enthalten sind und erleichtern Ihre Auswahl.

Gemüse 	Hülsenfrüchte und Schalenobst 	Getreide und Getreideerzeugnisse 
Alle Kohlarten beispielsweise Blumen-, Rosen-, Rot-, Grün- und Weißkohl und Brokkoli	Alle Bohnenarten beispielsweise grüne, weiße und schwarze Bohnen, rote Kidney- und Sojabohnen	Weizen
Schwarzwurzeln	Sojaprodukte	Hirse
Chicoree	Erbsen	Hafer
Petersilie	Kichererbsen	Mais
Kopfsalat	Sonnenblumenkerne	Gerste
Mohrrüben	Linsen	Brot
Lauch (Porree)	Erdnüsse	Müsli
Zwiebeln	Kaiserschoten	<b>Obst</b> 
Paprika	Pistazien	Bananen
Pastinaken		Kiwis
		Orangen
		Avocados

Quelle: „www.naehwertrechner.de“, Doris Paas „Kurz und klar: Oligosaccharid-Unverträglichkeit“

## Oligosaccharidfreie Lebensmittel:

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

## Vorsicht, auch in diesen Produkten können Oligosaccharide enthalten sein:

**Süßwaren** z. B. Schoko-Nougat-Kakaocremes, Butterkekse, Lakritze

**Instant-Erzeugnisse** z. B. Suppen, Saucen

**Fertiggerichte** z. B. Konserven, Tiefkühlprodukte

**Sonstiges** z. B. Tofu

## Tip: Blähbauch? Enzyme helfen dagegen!



sanotact® Verdaugungsheld Mini-Tabletten führen das für die leichtere Verwertung der Oligosaccharide notwendige Enzym Alpha-Galactosidase dem Körper oral zu und können somit helfen, Gasbildung und Blähbauch nach dem Verzehr von Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten zu vermeiden.

sanotact® Verdaugungsheld Mini-Tabletten  
1 Tablette enthält 20 mg Alpha-Galactosidase.

1 bis 2 sanotact® Verdaugungsheld Tabletten unmittelbar vor oder während des Verzehrs von Mahlzeiten, die Oligosaccharide enthalten, einnehmen.

Erhältlich im Gesundheitsregal in Drogeriemärkten, im Lebensmitteleinzelhandel sowie in ausgewählten Online-Shops.



**NICHTS MEHR  
VERPASSEN!**

Abonieren Sie den sanotact Newsletter und bleiben Sie immer auf dem Laufenden.  
Jetzt anmelden unter  
[www.sanotact-vital.de](http://www.sanotact-vital.de)