



## 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, Oligofructose

## Tipp: Blähbauch? Enzyme helfen dagegen!

**sanotact® VerdauungsHeld Mini-Tabletten** enthalten das für die leichte Verwertung der Oligosaccharide notwendige Enzym Alpha-Galactosidase. Die Zufuhr des Enzyms kann helfen, Gasbildung und Blähbauch nach dem Verzehr von Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten zu vermeiden.

### sanotact® VerdauungsHeld Mini-Tabletten

1 Tablette enthält 20 mg Alpha-Galactosidase

Eine sanotact® VerdauungsHeld Mini-Tablette unmittelbar vor oder während des Verzehrs von Mahlzeiten, die Oligosaccharide enthalten, einnehmen.

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

