

Oligosaccharide in Lebensmitteln

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

sanotact® Verdauungshilfe Kapseln sind ein wirksames Enzympräparat zur Unterstützung der natürlichen Verdauung. Die Kombination aus den fünf wichtigen Verdauungsenzymen – Alpha-Amylase, Protease, Cellulase, Lipase und Laktase – hilft dabei, Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Pflanzenfasern und Milchzucker optimal zu spalten. So können häufige Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen oder ein schwerer Magen spürbar reduziert werden. Mit Calcium, das zur normalen Funktion der Verdauungsenzyme sowie Niacin, das zur Erhaltung gesunder Darmschleimhäute beiträgt, bieten die Kapseln eine wertvolle Unterstützung für alle, die ihre Verdauung verbessern oder bestimmte Lebensmittel besser vertragen möchten.

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

