

Ihre persönliche Einkaufshilfe



❖❖❖ Oligosaccharide in Lebensmitteln

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

Gemüse



Alle Kohlarten
beispielsweise Blumen-,
Rosen-, Rot-, Grün- und
Weißkohl und Brokkoli
Pastinaken
Schwarzwurzeln
Chicoree
Petersilie
Kopfsalat
Lauch
Zwiebeln
Paprika

Hülsenfrüchte und Schalenobst



Alle Bohnenarten
beispielsweise grüne, weiße
und schwarze Bohnen, rote
Kidney- und Sojabohnen
Sojaprodukte
Erbsen
Kichererbsen
Sonnenblumenkerne
Linsen
Erdnüsse
Kaiserschoten

Getreide und Getreideerzeugnisse



Weizen
Hirse
Hafer
Mais
Gerste
Brot
Müsli

❖❖❖ Oligosaccharidfreie Lebensmittel:

Frisches Obst, Tomaten, Auberginen, Gurken, Mohrrüben, Sellerie, Spinat, Artischocken, Pilze, Kartoffeln, 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

Tipp: BIOLABOR hilft ernährungsbedingte Gasbildung zu vermeiden



BIOLABOR Verdauungs enzym Tabletten führen das für die Verwertung der Oligosaccharide notwendige Enzym Alpha-Galactosidase dem Körper oral zu und helfen somit, Gasbildung und Blähbauch nach dem Verzehr von Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten zu vermeiden.

BIOLABOR Verdauungs enzym Tabletten

1 Tablette enthält 20 mg Alpha-Galactosidase.

1 bis 2 BIOLABOR Verdauungs enzym Tabletten unmittelbar vor oder während des Verzehrs von Mahlzeiten, die Oligosaccharide enthalten, einnehmen.

Erhältlich in Drogeriemärkten und im ausgewählten Lebensmitteleinzelhandel.