

Kohlenhydratunverträglichkeit äußert sich durch Magen-Darm-Beschwerden

Wie bei anderen Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann es passieren, dass der Körper einige Kohlenhydrate nicht richtig verdauen kann.

Diese Unverträglichkeit kann sich durch folgende Symptome bemerkbar machen:

- Bauchschmerzen
- Bauchkrämpfe
- Druckgefühl im Oberbauch
- Durchfall
- Verstopfung bzw. Obstipation
- Blähungen bzw. Flatulenz
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Allgemeines Unwohlsein

Wie Sie unverdauliche Kohlenhydrate meiden

Um zukünftig Beschwerden dieser Art zu vermeiden, sollten Sie sich bei einige Lebensmitteln möglichst zurückhalten.

Hier eine Auswahl von Lebensmitteln, die die unverdaulichen Kohlenhydrate Oligosaccharide und/oder Polysaccharide enthalten:

• Hülsenfrüchte und Ölsamen

- alle Bohnenarten
- Erdnüsse
- Erbsen
- Linsen

• Getreide und Nüsse

- Haferflocken
- Hirse
- Pistazien
- Haferkleie

• Gemüse

- Blumenkohl
- Brokkoli
- Fenchel
- Karotten

• Sonstige Nahrungsmittel und Speisen

- Bananen
- Chili
- Erbsensuppe
- Erdnußbutter
- Sauerkraut
- Sojamilch
- Tofu