



Oligosakkarider

Forslag til kost med
begrænset indhold af
kulhydraterne

En stor del af den energi vi indtager dagligt, kommer fra kulhydrater. Kulhydrater er sukkerstoffer. Der findes forskellige typer af kulhydrater og oligosakkariderne er én type. Vi kan ikke fordøje og optage disse kulhydrater i tyndtarmen. Videre i tyktarmen bliver oligosakkariderne spist af bakterier og denne proces skaber luft – også kaldet fermentering.

Luftdannelsen kan, hos personer med irriteret tarm eller et følsomt tarm-system, give anledning til smerter og ubehag. Derfor kan generne ofte mindskes, når kosten indeholder en mindre mængde af oligosakkarider.

Du kan nedenfor se hvilke fødevarer, der har henholdsvis lavt og højt indhold af oligosakkarider.

Derefter kan du eksperimentere med at indtage enkelte kost emner med højt indhold af oligosakkarider i forskellige mængder og sammenholde med, om du oplever symptomer. De fleste kan fx godt tåle 1-2 skiver rugbrød dagligt uden at få symptomer.

Det handler om mængder

Det er vigtigt at huske, at det handler om at begrænse indtaget af kost emner med højt indhold af oligosakkarider og ikke helt at undgå dem. Vi anbefaler at du begrænser indtaget af kost emner med højt indhold af oligosakkarider i 4-6 uger.

Frugt

Lavt indhold (ingen begrænsning)	Højt indhold (begræns indtaget)
Abrikos, frisk (max 50g per portion)	Abrikos, frisk (mere end 50g)
Ananas	Blomme (mere end 30g)
Appelsin	Blåbær (mere end 100g per portion)
Avocado	Daddel, frisk
Banan	Fersken, hvid
Blomme (max 30g per portion)	Granatæble (mere end 40g per portion)
Blåbær (max 100g per portion)	Grapefrugt
Boysenbær	Hindbær (mere end 100g per portion)
Brombær	Kaki
Citron	Melon, honning- (mere end 100g per portion)
Melon, cantaloup-	Melon, vand-
Melon, honning- (max 100g per portion)	Nektarin
Mango	Passionsfrugt (mere end 100g per portion)
Mandarin	Sharonfrugt
Dragefrugt	
Durian	Tørret banan (mere end 40g per portion)
Fersken	Tørret tranebær (mere end 15g per portion)
Figen, frisk	Tørret abrikos
Granatæble (max 40g per portion)	Tørret ananas
Hindbær (max 100g per portion)	Tørret daddel
Jordbær	Tørret figner
Kaktusfrugt	Tørret mango
Kiwi	Tørret papaja
Klementin	Rosiner
Kirsebær	Tørret svesker
Lychee frugt	
Lime	
Papaja	
Passionsfrugt (max 100g per portion)	
Rabarber	
Vindruer	
Pære	
Æble	
Tørret banan (max 40g per portion)	
Tørret tranebær (max 15g per portion)	
Tørret pære	
Tørret æble	

Grøntsager

Lavt indhold (ingen begrænsning)	Højt indhold (begræns indtaget)
<p>Agurk Artiskokhjerte Asparagus Aubergine Bladselleri Blomkål Broccoli (max 50g per portion) Butternut Squash (max 30g per portion) Bønnespirer Chili (max 30g per portion) Fennikel (max 50g per portion) Forårsløg, grønne del (top) Grønne bønner Grønkål Gulerød Hokkaido græskar Hvidkål Kartoffel Knoldselleri Majroe Majs (max 40g per portion) Pastinak Peberfrugt Porretop, grøn del Rosenkål (max 100g per portion) Rødbede (max 20g per portion) Salat Salat, radicchio (max 100g per portion) Savoykål (max 35g per portion) Spinat (max 150g per portion) Squash (max 100g per portion) Sukkerærter (max 15g per portion) Sød kartoffel Tomat Ærter, grønne (max 35g per portion)</p>	<p>Artiskok, frisk Broccoli (mere end 50g per portion) Butternut squash (mere end 30g per portion) Chili (mere end 30g per portion) Cikorie Fennikel (mere end 50g per portion) Forårsløg, hvid del Hvidløg Jordskok Løg Majs (mere end 40g per portion) Porre, hvid del Rosenkål (mere end 100g per portion) Rødbede (mere end 20g per portion) Salat, radicchio (mere end 100g per portion) Savoykål (mere end 35g per portion) Spinat (mere end 150g per portion) Squash (mere end 100g per portion) Svampe fx champignon Sukkerærter (mere end 15g per portion) Ærter, grønne (mere end 35g per portion)</p>

Sovs og dressing

Lavt indhold (ingen begrænsning)	Højt indhold (begræns indtaget)
Balsamico Chutney (undtaget mangochutney) Fiskesovs Grøn pesto (max 20g per portion) Ketchup Pickles (max 20g per portion) Risvineddike Sennep Sojasovs Tahin (max 20g per portion) Worcestershire sauce Østerssovs (max 20g per portion)	Grøn pesto (mere end 20g per portion) Hummus Mangochutney Pickles (mere end 20g per portion) Tahin (mere end 20g per portion) Tzatziki Østerssovs (mere end 20g per portion)

Krydderier

Lavt indhold (ingen begrænsning)	Højt indhold (begræns indtaget)
Alle er tilladt, undtaget	Karry (med løgpulver) Barbecue

Nødder og frø

Lavt indhold (ingen begrænsning)	Højt indhold (begræns indtaget)
Chiafrø (max 100g per portion) Græskarkerner (max 100g per portion) Hasselnød (max 15g per portion) Hørfrø (max 100g per portion) Kokos, tørret Macadamia Mandel (max 12g per portion) Peanuts (jordnødder) Pecan (max 100g per portion) Pinjekerner (max 100g per portion) Sesamfrø (max 100g per portion) Solsikkekerner (max 100g per portion) Valnødder (max 100g per portion)	Cashewnødder Chiafrø (mere end 100g per portion) Græskarkerner (mere end 100g per portion) Hasselnød (mere end 15g per portion) Hørfrø (mere end 100g per portion) Mandel (mere end 12g per portion) Pecan (mere end 100g per portion) Pinjekerner (mere end 100g per portion) Sesamfrø (mere end 100g per portion) Solsikkekerner (mere end 100g per portion) Valnødder (mere end 100g per portion)

Korn, mel og kornprodukter

Lavt indhold (ingen begrænsning)	Højt indhold (begræns indtaget)
Boghvedeflakes	Havregryn (mere end 25g per portion)
Boghvedemel	Havreflakes (mere end 30g per portion)
Enkorn	Havreklid (mere end 50g per portion)
Cornflakes (max 15g per portion)	Hvede, hvedemel, fuldkornshvedemel,
Havregryn (max 25g per portion)	Hvedekerner
Havreflakes (max 30g per portion)	Grahamsmel
Havreklid (max 50g per portion)	Hvedebrød, franskbrød, knækbrød
Hirse	Kager, hvori hvedemel indgår
Hvedestivelse	Hvedeklid
Kartoffelmel	Pitabrød
Majsmel (fx polenta) & majsstivelse (fx	Ris, puffedede (mere end 15g per portion)
Maizena)	Rugbrød
Maltodextrin	Rugmel
Rismel	
Ris, puffedede (max 15g per portion)	
Risnudler	
Speltflakes (af 100% spelt)	
Speltmel	
Quinoa	
Quinoaflakes	

Ris, pasta og nudler

Lavt indhold (ingen begrænsning)	Højt indhold (begræns indtaget)
Boghvedenudler	Bulgur
Pasta, glutenfri	Couscous
Ris, alle slags	Nudler, hvede
Risnudler	Pasta, hvede og rug
	Speltspasta

Bønner og linser

Lavt indhold (ingen begrænsning)	Højt indhold (begræns indtaget)
Grønne linser, kogte (max 25g per portion)	Baked beans
Hestebønner	Borlotti bønner
Kikærter, dåse (max 45g per portion)	Flækærter (gule ærter)
Lima bønner, kogte (max 40g per portion)	Grønne linser, kogte (mere end 25g per portion)
Linser, dåse (max 50g per portion)	Kidneybeans
Røde linser, kogte (max 25g per portion)	Kikærter, dåse (mere end 45g per portion)
	Lima bønner, kogte (mere end 40g per portion)
	Linser, dåse (mere end 50g per portion)
	Røde linser, kogte (mere end 25g per portion)
	Sojabønner

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket