



SCANNEN ZUM SHOPPEN

Essen gehen und Etiketten lesen

Jeder liebt es, auswärts zu essen und neue Geschmacksrichtungen zu erleben. Dennoch kann die Planung, um sichere Lebensmittel zu finden, wirklich anstrengend sein, wenn man FODMAP-Auslöser vermeidet.

TIPPS FÜR BESCHWERDEFREIES ESSEN MIT FODZYME®

Konkretisieren Sie Ihre Wünsche beim Restaurantpersonal



Eine 'spezielle Gewürzmischung' mag grossartig klingen, kann jedoch leicht lästige FODMAPs verbergen. Zögern Sie nicht, nach der vollständigen Liste der Zutaten in einem Gericht zu fragen.

Achten Sie auf die Dosierung und seien Sie vorsichtig



Beginnen Sie mit einer Standarddosis und testen Sie Ihre Toleranz zu Hause. Wenn Sie auswärts essen, wählen Sie besonders starke Einzeldosis-Packungen und denken Sie daran, eine zweite Dosis zu verwenden, wenn Ihre Mahlzeit länger als 30 Minuten dauert.

Zeigen Sie Ihre Technik



Streuen Sie FODZYME® grosszügig über Ihr Essen und mischen Sie es gut. Bei festeren Lebensmitteln oder wenn Sie eine Mahlzeit teilen, geben Sie eine Dosis auf den ersten Bissen und kauen Sie gut.

Packen Sie Ihre Taschen und seien Sie vorbereitet



Die feuchtigkeitsbeständigen Stick-Packs von FODZYME® eignen sich perfekt für den Gebrauch unterwegs. Stellen Sie sicher, dass jede Mahlzeit ausser Haus beschwerdefrei ist, indem Sie einige Stick-Packs in Ihren Taschen, Reisekits, auf Ihr Armaturenbrett im Auto oder sogar in Ihre Geldbörse packen.

GERICHTE, DIE SIE MIT FODZYME® GENIESSEN KÖNNEN

ASIATISCH	SCHWEIZERISCH	AMERICAN	MEXIKANISCH	ITALIENISCH	GRIECHISCH
Knoblauch-Pfannengericht	Fondue	Erdnussbutter & Bananen-Sandwich	Bohnen-Burrito	Gemüsepizza	Tzatziki & Pita
Mapo tofu	Rösti mit Bratwurst und Zwiebelsauce	Westliches Omelette	Fajitas	Nudeln & Tomatensauce	Falafel & gyros
Lo Mein (Chinesische Nudeln mit Gemüse)	Äplermagronen	Linsensuppe	Salsa	Knoblauchbrot	Spanakopita (Griechische Spinatpastete/Spinatkuchen)



Versteckte FODMAPs-Quellen

FODMAPs können ihren Weg in verpackte Lebensmitteln, To-go-Mahlzeiten und alternativen oder 'Ersatz' Lebensmittel finden. Achten Sie auf diese Inhaltsstoffe und verwenden Sie FODZYME®, wenn Sie sich Sorgen um Symptome machen:

Gewürzmischungen, Brühe oder Fond, Saucen und Salatdressings



Achten Sie auf Zwiebeln und Knoblauch (pulverisiert oder dehydriert), sowie auf dehydriertes Gemüse oder natürliche Aromen, die versteckte Zwiebeln oder Knoblauch bedeuten können. Süsstoffe wie Honig, Agave und fructosehaltige Sirupe mit einem hohen FODMAP-Gehalt können in eingelegten und abgefüllten Saucen vorhanden sein.

Laktosefreie Milchalternativen, Eiscremes und Joghurts



Obwohl Milchersatzprodukte eine gute Möglichkeit sein können, Laktose zu begrenzen, können sie Honig, Agave, Fruktose und Inulin enthalten. Sojamilch, die aus ganzen Sojabohnen hergestellt wird (nicht aus Pulver), hat ebenfalls einen hohen FODMAP-Gehalt und kann mit FODZYME® verträglich gemacht werden. Achten Sie auch bei Proteinpulvern und Getränken auf Bestandteile wie Fructooligosaccharide und Laktose.

Glutenfreies Brot, Crackers und Gebäck



Obwohl frei von Weizen, Roggen und Gerste (Hauptquellen von Fructanen), können glutenfreie Lebensmittel dennoch hohe FODMAP-Gehalten aufgrund von Süsstoffen, Ballaststoffen und Mehlalternativen enthalten. Nahrungsfaserreiche-Produkte können Süsstoffe wie Datteln oder Honig sowie Ballaststoffe wie Inulin oder Zichorienwurzel enthalten. Kichererbsen-, Favabohnen-, Soja- und Kokosmehl können in grösseren Mengen einen zu hohen FODMAP Gehalt aufweisen.

Versteckte Quellen von Polyolen, die vermieden werden sollten



Wenn Sie empfindlich gegenüber Polyolen sind, möchten Sie möglicherweise diese Lebensmittel begrenzen oder vermeiden (zumindest bis unser Polyol-abbauendes Enzym verfügbar ist!). Einige versteckte Quellen sind Birnen-/Apfelsaftkonzentrat, Selleriepulver (in Gewürzmischungen) und andere getrocknete Früchte. Achten Sie auch bei Kaugummis und Nahrungsergänzungsmitteln auf Polyole wie Sorbit, Mannit, Erythrit, Isomalt, Xylit und Maltit!

LESEN SIE ETIKETTEN WIE EIN PROFI

Inhaltsstoffe auf Lebensmittelverpackungen werden nach Gewicht aufgelistet, das bedeutet, dass die ersten Zutaten in den höchsten Mengen vorhanden sind. Zutaten, die zuletzt aufgeführt sind, können in kleinen (und tolerierbaren) Mengen vorhanden sein.

HOCH-FODMAP-MEHLE	Amaranth, Kokosnuss, Einkorn, Emmer, Khorsan, Kamut, Kichererbse, Linsen, Lupine, Gerste, Amaranth, Soja, Weizen
HOCH-FODMAP-SÜSSUNGSMITTEL	Honig, Agave, Maissirup mit hohem Fructosegehalt, Fructose/Fructose-Glukosesirup, Apfel-, Birnen- und andere Fruchtsäfte, Sorbit, Mannit, Erythrit, Isomalt, Xylit, Maltitol
SOURCES OF FRUCTAN	Dehydrierte Zwiebeln und Knoblauch, dehydriertes Gemüse, Inulin, Chicorée-Wurzelextrakt, Chicorée-Wurzelfaser, Fructooligosaccharide (FOS), natürliche Aromen, Gewürze
QUELLEN VON LAKTOSE	Milchpulver und weitere Milchbestandteile, Buttermilch, Milchquark, Joghurt, Sauerrahm, Molkenproteinkonzentrat

SCANNEN ZUM



SHOPPEN

KONTAKT

DROGERIE HAAS

<https://www.drogeriehaas.ch/sortiment/fodzyme>

052 722 10 66

info@drogeriehaas.ch