

Oligosakkaridit

Fruktaanit

- Viljat: ohra, ruis, vehnä
- Sipulit
- Punajuuri

Galaktaanit

- Palkokasvit

Disakkaridit

Laktoosi

- Maitotuotteet

Laktuloosi

- Laksatiiviset valmisteet

Monosakkaridit

Fruktoosi (aiheuttaa oireita yleensä silloin, jos sitä on ruoka-aineessa enemmän kuin glukoosia)

- Mango
- Ylikypsä banaani
- Viinirypäle
- Kirsikka
- Omena
- Päärynä

Polyolit (sokerialkoholit)

Sorbitoli

Ksylitoli

Isomaltitoli

Laktitoli

Mannitoli

Lähteet:

- Kivelliset hedelmät
- Mustaherukka
- Kukkakaali
- Sienet
- Purukumit ja pastillit
- Käytetään usein makeutusaineena