

# Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Mainz

Wallstr. 3 - 5 ♦ 55122 Mainz ♦ Tel: 0 61 31 / 24 04 3 - 0 ♦ Fax: 0 61 31 / 24 04 3 - 33

## Sorbit-Intoleranz (Sorbit-Unverträglichkeit)

Nahrungsmittel, die reichlich Zuckeralkohole (Polyole) wie Sorbit / Sorbitol enthalten sind Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Pfaumen, Kirschen und Nektarinen (1)

**Meiden Sie sorbitreiche Obstsorten und bevorzugen Sie sorbitarme Obstsorten ! (2)**

Sorbitreiche Obstsorten:

Kernobst	z.B. Apfel (513 mg/100g), Birne (2170 mg/100g)
Steinobst	z.B. Zwetschge (1410 mg/100g), Kirsche (1400 mg/100g), Pfirsich (890 mg/100g), Aprikose (820 mg/100 g)
Trauben / Rosinen	z.B. Weintrauben (200 mg/100g), Rosinen 892 mg/100g)

Sorbitarme Obstsorten:

Sorbit in Spuren enthalten:

Beerenobst	z.B. Heidelbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren
exotische Früchte	z.B. Banane, Orange, Mandarine, Grapefruit, Zitrone

kein Sorbit enthalten:

exotische Früchte	z.B. Kiwi, Wassermelone, Zuckermelone
-------------------	---------------------------------------

**Meiden Sie sorbitreiche Obstsorten in verarbeiteter Form** wie z.B. Kompott und Mus, Marmelade, Obstsäfte, getrocknetes Obst, Kletzen- und Fruchtbrot, Fruchtjoghurt, Most, Wein.

Sorbit und Sorbitol werden in der Nahrungsmittelindustrie zur Herstellung von zuckerreduzierten und ‚zuckerfreien‘ Nahrungsmitteln und zur Herstellung von Diabetikerwaren verwendet. Bereits 5 – 10 g Sorbitol führen zu Blähungen. Bei erhöhtem Konsum (> 20 bis 50 g) kommt es zu Durchfall.

**Meiden Sie** Lebensmittel, die den Zuckeraustauschstoff Sorbit (E 420) enthalten, z.B. **zuckerfreie Kaugummis, Lutschbonbons, Cola light, Bionaden und Fruchtsäfte**

Meiden Sie Diabetikermarmelade und Diabetikerwaren wie Kekse und Schokolade. Meiden Sie Medikamente, denen Sorbit (E 420) als Hilfsstoff zugesetzt ist.

Da viele Patienten mit Sorbit-Intoleranz auch eine Fruktose-Malabsorption haben, siehe ggf. unser Patienten-Info zu Fruktosemalabsorption bzw. zur FODMAP-armen Ernährung.

Literatur:

1 Barrett JS, Gibson PR. Clinical ramifications of malabsorption of fructose and other short-chain carbohydrates. Practical Gastroenterology 2007; 51-65

2 Häfner M, Schöpl R, Weidenauer A: Gastroenterologische Erkrankungen. In: Widhalm K (Hrsg.) Ernährungsmedizin. Deutscher Ärzte-Verlag, 3. Aufl. 2009, Seite 370 – 371.