

Was ist Sorbit-Intoleranz ?

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.

Wie wird eine Sorbit-Intoleranz festgestellt ?

Wenn aufgrund von Beschwerden nach Konsum von sorbithaltigen Lebensmitteln, Kaugummi etc. Verdacht auf eine Sorbit-Intoleranz besteht, sollte ein Provokationstest (Belastungstest oder Wasserstoff-Atemtest) durchgeführt werden. Hierzu wird auf nüchternen Magen eine Sorbitlösung getrunken und ein Protokoll über die Symptomatik geführt und in einem Atemtest der durch Vergärung entstehende Wasserstoff in der Ausatemluft gemessen.

Auch eine Darmspiegelung zum Ausschluss anderer Ursachen ist zu empfehlen.

Meiden Sie Lebensmittel, die den Zuckeraustauschstoff Sorbit (E 420) enthalten:

- zuckerfreie Kaugummis, Lutschbonbons, Cola light, Bionaden und Fruchtsäfte
- Diabetikermarmelade und Diabetikerwaren wie Kekse und Schokolade.
- Medikamente mit Sorbitzusatz (E 420) als Hilfsstoff

Sorbitreiche Obstsorten meiden, z.B.

- Kernobst : Apfel (513 mg/100g)
Birne (2170 mg/100g)
- Steinobst: Zwetschge (1410 mg/100g)
Kirsche (1400 mg/100g)
Pfirsich (890 mg/100g)
Aprikose (820 mg/100 g)
Weintrauben (200 mg/100g)
Rosinen 892 mg/100g)

Sorbitarme Obstsorten, z.B.

- Beerenobst: Heidelbeeren
Brombeeren
Preiselbeeren
- exotische Früchte: Banane
Orange
Mandarine
Grapefruit
Zitrone

Sorbitfreie Obstsorten, z.B.

- exotische Früchte: Kiwi
Wassermelone
Zuckermelone

Verarbeitetes Obst meiden bzw. auf ihren Sorbitgehalt überprüfen, z.B.

- Kompott, Mus, Marmelade, Obstsäfte, getrocknetes Obst, Kletzen- und Fruchtbrot, Fruchtjoghurt, Fruchtsäfte, Most, Wein

Alle obigen Angaben wurden nach aktuellem Wissenstand erstellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Anwendung ohne ärztliche Begleitung auf eigene Gefahr.