

## Sorbitintoleranz

---

### Definition

Bei einer Sorbitintoleranz ist die Verwertung von Sorbit im Dünndarm ganz oder teilweise gestört.

---

### Was ist Sorbit?

Sorbit entsteht durch sogenannte „katalytische Hydrierung“ aus Glukose, wird im Körper in Fruktose umgewandelt und als Zuckeraustauschstoff vor allem bei Diabetiker-Produkten und energiereduzierten Lebensmitteln (z.B. Kaugummis) verwendet. Sorbit (Sorbitol) hat die E-Nummer 420.

---

### Therapie

Die Therapie besteht in der Reduktion der Aufnahme von Sorbit durch die Nahrung, wobei die noch gerade tolerable Menge von Fall zu Fall variieren kann und ausgetestet werden muss. In der Regel liegt diese Menge bei 10-20g Sorbit/Tag, gelegentlich auch weniger.

Bei einer Sorbitintoleranz sollten Obstsorten mit einem besonders hohen Sorbitgehalt gemieden werden. Welche Mengen der jeweiligen Nahrungsmittel vertragen werden, muss individuell ermittelt werden.

## Was ist zu beachten?

---

Nach Diagnosestellung sollten Sie für ca. 4 Wochen vollkommen auf Sorbit haltige Nahrungsmittel verzichten. Zusätzlich sollten Sie blähende und schwer verdauliche Lebensmittel meiden, da der Verdauungstrakt schon gereizt ist und somit diese Lebensmittel unnötig Beschwerden hervorrufen. Meist bessern sich die Beschwerden dann sehr schnell. Sie sollten dazu ein Tagebuch führen, um den Überblick zu bewahren. Wenn Sie ca. 2 Wochen keine Beschwerden mehr hatten, können Sie langsam, schrittweise wieder Sorbit haltige Lebensmittel aufnehmen und Ihre persönliche Toleranzgrenze austesten. Jeder Mensch besitzt eine unterschiedliche Toleranzgrenze von Sorbit im Körper und deshalb müssen Sie selbst herausfinden, welche Lebensmittel Sie gut bzw. weniger gut vertragen. Eine ausgewogene Ernährung und schon leichte sportliche Betätigung tragen dazu bei, die Sorbittoleranz im Körper zu erhöhen.

Verzichtet werden sollte langfristig überwiegend auf industrielle Lebensmittel mit einem Zusatz von Sorbit und Fertigprodukte.

### Auslöser:

- Sorbit E 420
- auch Sorbitol, Glucitol oder Hexanhexaol
- E 432-436 (Polysorbate = Stabilisator, Emulgator), E 491-495
- Bier, Wein
- Mannit(-ol) (E 421), Isomalt(-ol) (E 953), Maltit(-ol) (E 965), Xylit(-ol) (E 967), Laktit(-ol) (E 966), Erythrit(-ol) (E 968)

### Symptome:

- Blähungen
- Bauchschmerzen
- Durchfall
- Kopfschmerzen

### Vorkommen:

- Feuchthaltemittel (Senf, Ketchup, Salatdressing etc.)
- Füllstoff (in Medikamenten, Lightprodukten etc.)
- Süßungsmittel (Diät- und Lightprodukte)
- Lebensmittel mit der Kennung „Diabetikerlebensmittel“, „ohne Kristallzucker“, „zuckerfrei“ oder „mit der süße aus Früchten“
- verschiedene Obstsorten und daraus hergestellte Lebensmittel (z.B. Marmelade)
- Zahnpasta, die jedoch meist nicht geschluckt wird

## leichte Vollkost

Die leichte Vollkost soll zur Entlastung des Verdauungstraktes, durch das nicht verwenden von einzelnen Lebensmitteln oder Speisen, die erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten auslösen, beitragen. Trotz dieser weggelassenen Nahrungsmittel wird bei der leichten Vollkost der Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen gedeckt.

**Generell gilt: Erlaubt ist, was vertragen wird!** Um die Verdauungsorgane zu entlasten, sollten diese Lebensmittel bei schon vorhandenen Beschwerden gemieden werden:

- frittierte, panierte bzw. fette Speisen
- stark gebratenes und geröstetes
- Sahne, Mayonnaise
- Wirsing, jegliches Kohlgewächs (Sauerkraut, Rotkraut)
- Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, Lauch
- Paprikagemüse
- rohes Stein- und Kernobst
- Trockenfrüchte
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Mais)
- hart gekochte Eier
- süße und fette Backwaren
- grobgemahlene Vollkornbrot
- Brot und hefehaltige Lebensmittel mind. 1 Tag alt
- Nüsse
- Senf
- Meerrettich
- scharfe Gewürze (Chili)
- Gewürzmischungen (Curry)
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Alkohol
- Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe (Sorbitol, Mannitol)

### Tipps und Tricks für die Zubereitung sowie gegen die Symptome:

- Bereiten Sie Ihre Speisen schonend und schmackhaft zu, z.B. Dünsten, Garen in Folie, Kochen, im Römertopf etc.
- Verwenden Sie zum Würzen frische Kräuter
- Verzehren Sie ihre Speisen weder zu heiß noch zu kalt
- Nehmen Sie fünf bis sechs kleine Mahlzeiten am Tag auf
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen
- Trinken Sie Teemischungen aus Anis, Fenchel, Kümmel
- Bei Blähungen hilft Wärme (z. B. Wärmeflasche)

## Lebensmittelauswahl

### günstige Lebensmittel

- Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot, Brötchen (außer Aufbackbrot)
- Banane, Litchi, Papaya
- Beerenobst (Erdbeere, Johannisbeere, Himbeere, Blaubeere, Brombeere)
- Mandarine, Grapefruit, Sellerie, Wachsbrockbohnen, Zucchini, Spinat (reiner Blattspinat), Champignons, Spargel, Schwarzwurzel, Fenchel, Blumenkohlrischen, Brokkoli-Röschen
- Karotten (in Beilagen-Menge)
- Gurke, Kohlrabi (besser gekocht)
- Blattsalat, Endiviansalat, Feldsalat, Chicorée
- Naturbelassene Milchprodukte 1,5% Fett
- Käse bis max. 45% Fett i. Tr.
- Naturjoghurt 1,5% Fett
- Naturquark (Magerquark)
- Kräuterquark, selbst gemacht
- Milch 1,5% Fett
- Mageres Fleisch vom Kalb, Rind, Geflügel, Pute z. B. Filet
- Geflügel ohne Haut
- Geflügelwurstsorten: Putenbrust, Hähnchenbrust, Lachsschinken, Jagdwurst ohne Pistazien, Bierschinken, gek. Schinken, Champignonwurst, Paprikawurst
- Forelle, Scholle, Kabeljau, Heilbutt, Hecht, Schellfisch, Barsch, Seelachs, Lachs, Wildlachs

### zu meidende Lebensmittel später eventuell in Maßen

- Sorbithaltig: alles Kern- und Steinobst (wird trotzdem meist vertragen: deshalb nur anfangs zu meiden)  
Apfel, Birne, Kirsche, Pflaume, Pfirsich, Nektarine, Aprikose, Weintraube, Rosine, Quitte, Dattel, Erdnüsse, Balsamico-Essig, Eingelegtes Gemüse
- Diabetiker-Lebensmittel: Diabetiker-Gebäck, Diabetiker-Süßigkeiten, Diabetiker-Marmelade
- Marmelade aus sorbithaltigem Obst
- Mit Sorbit gesüßte Lebensmittel (Bonbons, Kaugummi, Joghurt, Quarkspeisen, Gummibärchen, Toffifee, gefüllte Waffeln usw.)
- Sorbit als Umhüllung von Sultaninen Trockenobst usw.
- Sorbit als Feuchthaltemittel (Senf, Ketchup, Mayonnaise, Toast, Biskuit, fertiger Kuchen, Gebäck), Fertigprodukte, Fertigsoße, Flüssigsoße, fertiges Salatdressing usw., eingelegtes Fleisch, gewürztes TK-Gemüse
- Nahrungsergänzungsmittel, Süßstoffe, die Sorbit enthalten