

## Sorbit – Malabsorption

Bei einer Unverträglichkeit von Sorbit spricht man von einer Sorbitintoleranz. Sorbit kann in diesem Fall vom Darm nicht verwertet werden, bleibt quasi „liegen“ und ist dann verantwortlich für Blähungen und allgemeine Oberbauchbeschwerden.

Sorbit wird sowohl als Süßungsmittel in sog. Diabetikerprodukten verwendet, kommt aber auch in einigen Nahrungsmitteln vor.

### Bedeutung für die Ernährung

Sorbit als Süßungsmittel und sorbitreiche Nahrungsmittel sind grundsätzlich zu meiden. Kleine Mengen Sorbit (meist 10-20 g Sorbit/Tag, gelegentlich auch weniger) werden oftmals toleriert. Um Blähungen und allgemeinen Oberbauchbeschwerden vorzubeugen, empfiehlt sich eine leicht verdauliche, nicht blähende Kost.

### Praktische Hinweise

- Meiden von Sorbit und sorbithaltigen Nahrungsmitteln
- Leicht verdauliche, nicht blähende Kost

Beachten Sie die Zutatenliste auf den Nahrungsmitteln!

### Sorbitreich und somit ungeeignet sind folgende Nahrungsmittel:

- Sorbit als Süßungsmittel: z.B. Sionon, Flarom, Diabetiker-Süßungsmittel
- Diätetische Nahrungsmittel, mit Sorbit hergestellt: zB Diabetiker-Marmeladen, Diabetiker-Süßigkeiten, Diabetiker-Gebäck
- Sorbit als Umhüllung von: Sultaninen, Rosinen und Trockenobst bzw. Dörrobst
- Sorbit in Süßigkeiten: Kaugummi, Gummibärchen, Geleefrüchte, Bonbons, Schokoriegel, gefüllte Waffeln, Schokolade usw.
- Sorbit, um Trockenprodukte rieselfähig zu halten, z.B. in Grieß, Puddingpulver, Puderzucker usw.- Sorbit wird hier jedoch nur in extrem geringen Mengen eingesetzt.

### Von Natur aus sorbitreiche Obstsorten:

Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche, Datteln, Steinobst wie Mirabellen, Aprikosen, Nektarinen, sämtliche aus diesen Obstsorten hergestellten Fruchtsäfte

### Von Natur aus sorbitarme Obstsorten:

Beerenobst wie Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen, Ananas, Kiwi

Finden Sie Ihre persönlichen Toleranzgrenzen!

Beraten Sie sich mit Ihrem Hausarzt!