

Sorbitintoleranz

Unverträglichkeit von Sorbit

1. Welche Bedeutung hat dies 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.

2. Merkmale zu Prinzipien der Kost

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

3. Ballaststoff- und blähstoffarme Obst- und Gemüsesorten

(siehe 5.)

4. Auswahl der Nahrungsmittel


Sorbitreich und somit **ungeeignet** sind folgende Nahrungsmittel:

- Sorbit als Süßungsmittel:
- z.B. Sionon, Flarom, Diabetiker-Süßungsmittel
- Diätetische Nahrungsmittel, mit Sorbit hergestellt: z. B. Diabetiker-Marmeladen, Diabetiker-Süßigkeiten, Diabetiker-Gebäck
- 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
- 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.

DR. MED. GEORG V. BODMAN
 DR. MED. MATTHIAS EIDT
 DR. MED. HERBERT EISENLOHR
 DR. MED. HANS-JÖRG P. FRANKE
 DR. MED. JUTTA GEBHARD
 DR. MED. FRAUKE HELLWEG
 DR. MED. MICHAEL KUNTZE
 PROF. DR. MED. MARTIN STORR


Innere Medizin
 Gastroenterologie
 Kardiologie
 Diabetologie
 Endokrinologie
 Ernährungsmedizin
 Sportmedizin
 Reisemedizin
 Naturheilverfahren

Bahnhofstraße 30
 82131 Gauting
 Telefon 089 / 893 10 93
 Telefax 089 / 893 10 94
 info@internistenzentrum.de
 www.internistenzentrum.de

ZENTRUM FÜR
 ENDOSKOPIE 
 Diagnostische und
 Operative Endoskopie

Oßwaldstraße 1 im PoliCenter
 82319 Starnberg
 Telefon 08151 / 97 10 96

BELEGBETTEN
 Klinikum Starnberg

ZENTRUM FÜR
 KARDIOLOGIE 
 Herzkatheter
 Herzschrittmacher
 Spiroergometrie

Oßwaldstraße 1
 82319 Starnberg
 Telefon 08151 / 44 77 40

5. Weitere Hinweise

Es empfiehlt sich, die Analysen der Nahrungsmittel zu beachten. Auf abgepackten Nahrungsmitteln ist die jeweilige Zutatenliste aufgeführt. Sie gibt Ausschluss über die Bestandteile bzw. Zusatzstoffe. Sorbit wird auch als E-Nummer angegeben: E 420=Sorbit.

Obst- und Gemüsesorten

gegliedert nach:

- ballaststoffarm, leicht verdaulich
- ballaststoffreich, blähend

Obst

- blähstoffarme/ballaststoffarme Sorten:** Ananas, Apfel, *Apfelsine, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, *Brombeere, Erdbeere, *Feige (frisch), *Grapefruit, Guave, *Heidelbeere, *Himbeere, *Holunderbeere, Kiwi, Litschi, *Mandarine, Mango, Melone (Netz-, Wasser-, Honigmelone), Nektarine, Papaya, *Passionsfrucht, Pfirsich, *Preiselbeere, *Quitte, *Zitrone.
- blähstoffreiche/ballaststoffreiche Sorten:** Johannisbeere (rot, schwarz), Kirsche (süß, sauer), Mirabelle, Pflaume, Reineclauden, Stachelbeere, Trockenobst (Rosinen, Aprikose, Feige etc.), Weintraube, Zwetschge.

Gemüse

- blähstoffarme/ballaststoffarme Sorten:** Artischocke, Aubergine, Bambussprossen, *Blattsalate (Kopf-, Eichblatt-, Feldsalat, Bataviasalat etc.), Blumenkohlröschen, Bohnen (grün, fein), Brokkoli, Chicoree, Chinakohl, Fenchel, Gurken (gegart), Karotten, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Pilze (Champignons, Egerlinge, Pfifferlinge etc.), Rote Bete, Schwarzwurzel, Sojakeimlinge, Spargel (grün, weiß), Spinat, Staudensellerie, Teltower Rübchen, Tomate, weiße Rübe, Zucchini.
- blähstoffreiche/ballaststoffreiche Sorten:** Bohnenkerne, Erbsen, Grünkohl, Gurke (roh), Lauch, Linsen, Mais, Paprika, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Sauerkraut, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel.

Kostzusammenstellung im Sinne einer gastroenterologischen Basiskost:

- Sämtliche blähstoffarmen/ballaststoffarmen Obst- und Gemüsesorten sind geeignet.

Kostzusammenstellung im Sinne einer ballaststoffarmen Kost:

- Alle blähstoffarmen/ballaststoffarmen Obst- und Gemüsesorten sind im gegarten Zustand geeignet. Alle mit * gekennzeichneten Sorten (Blattsalate, Apfelsine, Brombeere, Feige, Grapefruit) sind zu eliminieren.