

## 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.