

Dr. med. Ralph Buss

**Facharztpraxis Innere Medizin
Gastroenterologie – Diabetologie
Rathgeber Str. 43 – 91074 Herzogenaurach**



Datum: 03.01.2017

erstellt von: Julia Güldner

Sorbitolintoleranz

Sorbit (oder Sorbitol, E 420) ist ein Zuckeraustauschstoff, er wird beim gesunden Menschen durch die Darmwand ins Blut aufgenommen und dann in der Leber abgebaut.

Zu beachten ist, dass Sorbit nicht mit Süßstoff verwechselt werden darf. Genau wie Fruktose, gehört Sorbit zu den sogenannten Zuckeralkoholen, die in der Regel aus natürlichen Rohstoffen gewonnen werden.

Symptome einer Sorbitintoleranz

- ✿ Bauchschmerzen
- ✿ Durchfall
- ✿ Übelkeit
- ✿ Erbrechen
- ✿ Blähungen
- ✿ Unwohlsein

!! Hinweis Sorbit in größeren Mengen führt auch bei gesunden Menschen zu Durchfällen !!

Lebensmittel, in denen der Anteil an Zuckeraustauschstoffen wie Sorbit bei mehr als 10% liegt, tragen deshalb den Warnhinweis „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“.

Menschen mit einer Fruktoseintoleranz sollten ebenfalls auf Sorbit verzichten, da es im Verdacht steht, die GLUT-Transporter zu hemmen und so die schon eingeschränkte Fruktoseaufnahme noch weiter verschlechtert. In der Dauerernährung sollte man immer wieder kleine Sorbitmengen testen, ein vollständiger Verzicht verschärft meist zusätzlich die Symptomatik. Dies ist jedoch individuell unterschiedlich und es gibt bislang keine verlässlichen Studien hierzu.



FOLGENDE NAHRUNGSMITTEL ENTHALTEN HÄUFIG SORBIT:

- ✿ Zuckerfreie Kaugummis und Bonbons
- ✿ Trockenfrüchte (inkl. Rosinen); oft über 5g/100g
- ✿ Pflaumen (1,5g/100g)
- ✿ Birnen (2g/100g)
- ✿ Äpfel (0,5g/100g)
- ✿ Aprikosen (Marille; 0,8g/100g)
- ✿ Pfirsiche (0,9g/100g)
- ✿ Diabetikerprodukte und Diabteikesüße
- ✿ abgepackte Desserts wie Kuchen, Nussschnecken, Muffins, Plätzchen, ...
- ✿ Speiseeis
- ✿ Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel

E-NUMMERN DIE ZU MEIDEN SIND

- ✿ E 420 Sorbit
- ✿ E432 Polyoxyethylen-sorbitan-monolaurat (Polysorbat 20) Polysorbate, Emulgatoren
- ✿ E433 Polyoxyethylen-sorbitan-monooleat (Polysorbat 80)
- ✿ E434 Polyoxyethylen-sorbitan-monopalmitat (Polysorbat 40)
- ✿ E435 Polyoxyethylen-sorbitan-monostearat (Polysorbat 60)
- ✿ E436 Polyoxyethylen-sorbitan-tristearat (Polysorbat 65)
- ✿ E491 Sorbitanmonostearat
- ✿ E492 Sorbitantristearat
- ✿ E493 Sorbitanmonolaurat
- ✿ E494 Sorbitanmonooleat
- ✿ E495 Sorbitanmonopalmitat

UNBEDENKLICHE E-NUMMERN

E 202 und E 203 (Kalium- oder Kalziumsorbitat) sind Salze der Sorbinsäure und als solche unbedenklich



SPEZIALFALL ZAHNPASTA UND MUNDSPÜLUNG

Zahnpasta (und Mundspülung) enthält fast immer Sorbit. Da Sie die Zahnpasta aber nicht schlucken, ist dieses Sorbit unbedenklich.

Zu bedenken ist dieses Sorbit nur bei Menschen, die große Mengen an Zahnpasta schlucken (z.B. Kinder).

WENIG SORBIT ENTHALTEN FOLGENDE OBSTSORTEN

- Ananas
- Avocado
- Banane
- Beeren wie Brombeere, Johannisbeere, Preiselbeere, Stachelbeere
- Grapefruit
- Hagebutte
- Holunderblüte und Holunderdolde
- Honigmelone
- Kirsche
- Kiwi
- Limette
- Mandarine
- Mango
- Mirabelle
- Olive
- Orange
- Quitte
- Sanddorn
- Wassermelone
- Zitrone



WENIG SORBIT ENTHALTEN FOLGENDE GEMÜSE:

- Artischocke
- Aubergine
- Broccoli
- Erbsen
- Fenchel
- Getreide (Nudeln, Gries, ...)
- Grünkohl
- Kartoffeln
- Kohlrabi
- Mangold
- Meerrettich
- Okra
- Oliven
- Paprika
- Pastinake
- Radieschen
- Reis
- Salate (grüne Salate)
- Spargel
- Spinat
- Zwiebeln



WENIG SORBIT ENTHALTEN AUßERDEM:

- unverarbeitetes Fleisch
- Fisch
- Eier
- Pflanzenöle
- Kräuternessig - Zutatenliste beachten!
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter

Quellen:

www.nmidb.de