

Patienteninformation zu Sorbit-Intoleranz

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sorbit ist ein Zuckeraustauschstoff und daher vor allem in Diabetiker-Produkten und kalorienreduzierten Produkten enthalten (z.B. Light-Produkte). Die E-Nummer von Sorbit ist 420. Mit dieser Nummer wird Sorbit auf Inhaltsangaben von Lebensmitteln gekennzeichnet.

Bei einer Sorbit-Intoleranz ist die Verwertung von Sorbit im Dünndarm nicht oder nur in begrenztem Maße möglich. Wenn diese Substanz in den Dickdarm gelangt, wird sie von den dort vorhandenen Bakterien verarbeitet. Dabei entstehen vermehrt Darmgase oder der Stuhl kann nur ungenügend entwässert werden. Dies wiederum kann Völlegefühl, Bauchkrämpfe und Durchfälle hervorrufen.

Da bei Ihnen eine Sorbit-Intoleranz festgestellt worden ist, möchten wir Ihnen einige Erläuterungen zu diätetischen Maßnahmen geben, die Ihre Beschwerden lindern sollen.

Das Prinzip einer Diät besteht darin, die Aufnahme von Sorbit durch die Nahrung zu reduzieren. Die gerade noch verträgliche Menge ist individuell sehr unterschiedlich.

Den Konsum folgender Nahrungsmittel sollten Sie einschränken:

Sorbit als Süßungsmittel: Für die eigene Zubereitung von Speisen und Getränken

Sorbit (E420): Diabetikerprodukte (Gebäck, Schokolade)

Zuckerfreie Fruchtsäfte

Zuckerfreie Bonbons und Kaugummis

Light-Produkte

Sorbit-haltiges Obst: Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen, Kirschen, Nektarinen, Trockenobst

Sorbit-haltige Fruchtsäfte: Kirsch-, Apfel- und Birnensaft

Sorbit-haltige Nahrungsmittel werden besser vertragen, wenn sie in geringen Mengen oder zusammen mit anderen Ballaststoff-haltigen Produkten eingenommen werden.

Folgendes Obst erhält Sorbit nur in geringen Mengen:

Beerenobst, Zitrusfrüchte, Banane, Ananas