

Merkblatt Sorbitintoleranz

DR. MED. WOLFGANG SPITZ
DR. MED. ULRICH MÖHLER
DR. MED. ULRICH GRAEFE
FACHÄRZTE FÜR INNERE MEDIZIN
GASTROENTEROLOGIE
KOLOPROKTOLOGIE

Zentrum für ambulante Endoskopie
Gastroskopie (Magenspiegelung)
Koloskopie (Darmspiegelung)
Photokapselendoskopie
Enddarmuntersuchungen

Praxis für Verdauungs- und
Stoffwechselerkrankungen
Hepatologie · Proktologie · Sonografie

Was ist Sorbitintoleranz ?

Sorbit und Sorbitol werden in der Nahrungsmittelindustrie zur Herstellung von zuckerreduzierten und „zuckerfreien“ Nahrungsmitteln und zur Herstellung von Diabetikerwaren verwendet.

Bereits 5 – 10 g Sorbitol führen zu Blähungen. Bei erhöhtem Konsum (> 20 bis 50 g) kommt es zu Durchfall.

Meiden Sie Lebensmittel, die den Zuckeraustauschstoff Sorbit (E 420) enthalten:

- zuckerfreie Kaugummis, Lutschbonbons, Cola light, Bionaden und Fruchtsäfte
- Diabetikermarmelade und Diabetikerwaren wie Kekse und Schokolade.
- Medikamente mit Sorbitzusatz (E 420) als Hilfsstoff

Sorbitreiche Obstsorten meiden:

- Kernobst : Apfel (513 mg/100g), Birne (2170 mg/100g)
- Steinobst: Zwetschge (1410 mg/100g), Kirsche (1400 mg/100g), Pfirsich (890 mg/100g), Aprikose (820 mg/100 g), Weintrauben (200 mg/100g), Rosinen 892 mg/100g)

Sorbitarme Obstsorten:

- Beerenobst: Heidelbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren
- exotische Früchte: Banane, Orange, Mandarine, Grapefruit, Zitrone

Sorbitfreie Obstsorten:

- exotische Früchte: Kiwi, Wassermelone, Zuckermelone

Verarbeitetes Obst:

- Kompott, Mus, Marmelade, Obstsäfte, getrocknetes Obst, Kletzen- und Früchtebrot, Fruchtjoghurt, Most, Wein