

# Sorbit- Unverträglichkeit

gut zu  
wissen!





Eine Sorbit-Intoleranz ist keine Allergie!

# Richtige Ernährung bei Sorbit-Unverträglichkeit

Sorbit ist ein Zuckeraustauschstoff und wird als Süßungsmittel und Feuchthaltemittel in der Nahrungsmittelindustrie eingesetzt, kann aber auch natürlich in verschiedenen Lebensmitteln vorkommen. Im Fall einer Unverträglichkeit kann Sorbit im Dünndarm nicht oder nur in sehr geringer Menge aufgenommen werden. Dadurch kommt Sorbit in den Dickdarm, wo es von den dort angesiedelten Bakterien in Wasserstoff, CO<sub>2</sub> und kurzkettige Fettsäuren zerlegt wird.

## Ursache

Die Gründe für eine Sorbitintoleranz sind (noch) nicht geklärt. Allerdings wurde in den vergangenen Jahren ein Anstieg an Kohlenhydrat-Absorptions-Störungen (Störung der Aufnahme von verschiedenen Zuckerarten wie z. B. Fructose, Lactose) beobachtet.

## Symptome

Zu den möglichen Symptomen einer Sorbitunverträglichkeit zählen:

- Blähungen
- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Völlegefühl
- Übelkeit
- Müdigkeit



## Diagnose

Die Diagnose erfolgt durch einen H<sub>2</sub>-Atemtest. Sorbit, das in den Dickdarm gelangt wird dort durch Bakterien abgebaut, dadurch entsteht Wasserstoff (H<sub>2</sub>), der über die Blutbahn in die Lunge gelangt und abgeatmet wird. Der Wasserstoffgehalt der Atemluft wird bei diesem Test gemessen. Je höher der Gehalt, umso wahrscheinlicher liegt eine Sorbitunverträglichkeit vor.

## 4 Richtige Ernährung bei Sorbit-Unverträglichkeit

### Therapie

Wird eine Sorbitunverträglichkeit diagnostiziert, sollten für mindestens vier Wochen alle Produkte vermieden werden, die Sorbit als Zuckeraustauschstoff enthalten. Das nennt man eine Karenzphase.

Wenn der Darm sich erholt hat und die Symptome nachgelassen haben, kann langsam alle paar Tage ein sorbithaltiges Lebensmittel in den Speiseplan aufgenommen werden, um zu testen, ob es vertragen wird. Sollten die Beschwerden wieder anfangen, sollte dieses Lebensmittel wieder abgesetzt werden. So kann man individuell herausfinden, was der Körper in welchen Mengen verträgt.

**Tipp:** Testen Sie die individuelle Verträglichkeit aus!

Darüber hinaus ist Sorbit viel genutzter Lebensmittelzusatzstoff und kann in vielen Lebensmitteln vorhanden sein, in denen man es gar nicht vermutet.

**Tipp:** Beachten Sie die Zutatenliste!

### Richtige Ernährung

Der Zuckeraustauschstoff Sorbit verbirgt sich in der Zutatenliste hinter der E-Nummer E 420. Zu den weiteren sorbithaltigen E-Nummern zählen E 432, E 433, E 434, E 435 und E 436.

Andere Zuckeraustauschstoffe wie Xylit (E 967 oder Birkenzucker), Mannit (E 421), Isomaltit /Palatinit (E 953), Maltit (E 965) und Laktit (E 966) sind zwar kein Sorbit, führen aber in größeren Mengen ebenfalls zu den gleichen Symptomen.

Sorbit wird als Zusatzstoff vor allem in Backwaren, als Konservierungsstoff und in „zahnfreundlichen“ Süßwaren (zuckerfreie Kaugummis, zuckerfreie Zuckerl, ...) verwendet.

Auch in natürlichen Produkten kommt Sorbit vor. Hier vor allem in Trockenfrüchten, in Vogelbeeren, in Birnen, Zwetschken, Äpfeln, Marillen, Pfirsichen, Trauben und Rosinen. Wein und Bier enthalten Sorbit in unterschiedlichen Mengen (Rot- und Weißwein rund 2 bis 6 mg pro 100 ml, Lagerbier 2 mg pro 100 ml).



## Lebensmitteltabelle

In folgender Tabelle sind die Lebensmittel angegeben, bei denen der Sorbitgehalt gemessen wurde. Der **Sorbitgehalt unterliegt natürlichen Schwankungen**, die Angaben sind daher nur Richtlinien.

Lebensmittel	Sorbit (g/100 g Lebensmittel)
Weißbier	0,0020
Heidelbeere (enthält Xylit)	0,0040
Himbeere	0,0090
Johannisbeernektar schwarz	0,0200
Erdbeere	0,0300
Trauben	0,2000
Apfel	0,5100
Apfelsaft	0,5600
Marille	0,8200
Rosine	0,8500
Pfirsich	0,8900
Dattel getrocknet	1,3500
Pflaume	1,4000
Birne	2,1700
Apfel getrocknet	2,4900
Marillen getrocknet	4,6000
Pfirsich getrocknet	5,3300
Pflaume getrocknet	6,5700



## Sorbitfreie Lebensmittel

Diese Liste berücksichtigt auch den Xylit- und Mannit-Gehalt der Lebensmittel.

Nicht  
berück-  
sichtigt sind  
Fructose-  
Gehalte!

### + Fleisch

alle Fleischarten  
alle Wurstarten (bei abgepackten Wurstsorten aber die Zutatenliste nach Konservierungsstoffen durchsehen)  
Fisch

### + Gemüse

Aubergine, Paprika, Spargel, Zwiebeln, alle Salatsorten, Spinat, Brokkoli, Kohl, Oliven, Mangold, Kohlrabi, Artischocke, Okraschoten, Fenchel, Kren, Pastinake, Radieschen, Erbsen, Kichererbsen, Zuckererbsen

### + Beilagen

Kartoffeln, Nudeln, Reis, Grieß, Hirse, Getreide (Weizen, Roggen, Dinkel, ...), Mehl, Gebäck, Germteig, Eier  
Achtung: Gebäck aus dem Supermarkt kann Sorbit enthalten.  
Nachfragen oder verzichten.

### + Würzmittel

Salz, Zucker, Traubenzucker, Gewürze, Öl, Essig (außer Apfelessig), Senf (Achtung: manchmal beinhaltet Senf Sorbit als Konservierungsmittel), Gelatine, Kokosmilch, Sojasauce

### + Milchprodukte

Joghurt, Sauerrahm, Milch,  
Käse (bei abgepacktem Käse auf die Zutatenliste achten),  
Butter, Margarine



## + Obst

Mango, Mirabellen, Melone, Stachelbeere, Brombeere, Ananas, Guave, Litchi, Banane, Feige, Khaki, Quitten, Clementine/Mandarine, Orange, Johannisbeere, Granatapfel, Zitrone, Limette, Grapefruit, Kumquat, Mispel, Avocado, Datteln, Papaya

**Tipp:** Am besten vorsichtig ausprobieren.

## + Knabbereien

Schokolade, Schokoladenriegel, Kekscriegel, Snackkuchen, Sahnebonbons mit Zucker, Lakritze, Chips (Zutatenliste beachten), Cracker (Zutatenliste beachten), Nüsse, Marzipan

## + Getränke

Wasser, Kräuter-/Pfefferminz-/Hagebutte-/Kamillen-/Schwarzer Tee

## Sorbitarme Lebensmittel

### +/- Gemüse

Tomaten, Karotten, Zucchini, Kürbis, Schwarzwurzel, Fisolen, Gewürzgurke, Senfgurke

### +/- Obst

Heidelbeere, Himbeere, Erdbeere

### +/- Getränke

Weißwein, Weizenbier, Johannisbeerenektar

### +/- Knabbereien

Fruchtgummi





**Österreichische  
Gesundheitskasse**

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

Druck: BTS, Engerwitzdorf