



Sorbit-Intoleranz

Synonym:

Sorbitmalabsorption, Sorbitunverträglichkeit

Definition:

Die Resorption von Sorbit im Dünndarm ist ganz oder teilweise aufgehoben.

Allgemeine Maßnahmen / Diät:

Sorbit entsteht durch sogenannte „Katalytische Hydrierung“ aus Glucose, wird im Körper in Fructose umgewandelt und als Zuckeraustauschstoff vor allem bei Diabetiker-Produkten und energiereduzierten Lebensmitteln verwendet. Sorbit (Sorbitol) hat die E-Nummer 420.

Die Therapie besteht folglich in der Reduktion der Aufnahme von Sorbit durch die Nahrung, wobei die noch gerade tolerable Menge von Fall zu Fall variieren kann und ausgetestet werden muss.

Die tolerable Menge liegt in der Regel bei 10-20g Sorbit/Tag, gelegentlich auch weniger. Bei unserem H₂-Atemtest werden in der Regel 25g Sorbit verwendet.

Mit der Zeit kann eine „Gewöhnung“ an vorsichtig gesteigerte Sorbitzufuhr eintreten.

In seltenen Fällen einer hartnäckigen Sorbitintoleranz kann probeweise ein Austausch des Sorbits gegen anderer Zuckeraustauschstoffe (Fructose, Mannit = E 421, Xylit = E 967) vorgenommen werden.

Erforderlichenfalls kann ein verstärkter Einsatz von Süßstoffen erfolgen.

Einzuschränken	
Sorbit als Süßungsmittel: Sorbit (E 420) kommerzieller Herkunft:	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Für Selbstbereitung von Speisen und Getränken ◆ Diabetikergebäck ◆ Diabetikerschokolade ◆ Zuckerfreie Fruchtsäfte ◆ Diätbonbons ◆ Kaugummi ◆ Lightprodukte
Sorbitreiches Obst:	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Apfel ◆ Birne ◆ Kirsche ◆ Pflaume ◆ Dattel ◆ Sonstiges Steinobst ◆ Trockenobst
Entsprechende Obstsäfte:	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Auch ohne künstlichen Sorbitzusatz ◆ Kirschsafte (15-20g Sorbit/l) ◆ Apfelsafte (3-9g Sorbit/l) ◆ Birnensafte (2-9g Sorbit/l)
<p>Insbesondere die in konzentrierter Form und stoßweise und ohne Ballaststoffe erfolgte Sorbitaufnahme (Getränke, Süßwaren, Desserts) ist belastend. Weniger dagegen sorbitreiches Obst, zumal wenn es als Rohkost im Rahmen einer Vollkost oder einer Diabetesdiät über den Tag verteilt aufgenommen wird.</p>	
Erlaubtes Obst:	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Beerenobst ◆ Zitrusfrüchte ◆ Banane ◆ Ananas

Literatur:

- Christiane Schäfer, Anne Kamp: Köstlich essen: Fruktose, Laktose & Sorbit vermeiden: Über 90 Rezepte: Unbeschwert genießen trotz mehrerer Unverträglichkeiten, Trias 2009, [ISBN 383043460X](https://www.amazon.de/dp/383043460X)

Weblinks:

- http://www.sorbit-intoleranz.de/04_seiten/start.php
- <http://www.ernaehrung.de/tipps/intoleranzen/intoleranz13.php>
- <http://www.lifelight.com/index.php?id=573>
- <http://www.ernaerung.de/tipps/intoleranzen/pdf/sorbit.pdf>