

Praxis für Endoskopie

Dr. Gerhard Griessmair

Facharzt für Innere Medizin

www.internist-telfs.at

A-6410 Telfs, Marktplatz 3, Tel: 05262 63133

Ernährung bei Sorbitintoleranz:

Sorbit ist ein Zuckeraustauschstoff und wird als Süßungs- und Feuchthaltemittel in der Nahrungsmittelindustrie (E420) eingesetzt, kann aber auch in natürlichen Lebensmitteln vorkommen.

Während inzwischen fast jeder von Verdauungsproblemen durch Laktose- oder Fruktoseintoleranzen gehört hat, ist die Sorbitintoleranz weitaus weniger bekannt.

Und das obwohl Umfragen davon ausgehen, dass circa 80 Prozent den Zuckeraustauschstoff in großen!! Mengen nicht resorbieren können.

Eine Sorbitmalabsorption liegt vor, wenn Sorbit im Dünndarm ganz oder teilweise nicht ins Blut aufgenommen werden kann.

Dadurch gelangt der Zuckeralkohol in den Dickdarm und wird von den dort vorhandenen Bakterien durch Vergärung weiter in Kohlendioxid, Wasserstoff und kurzkettige Fettsäuren verarbeitet. Es entstehen die typischen Beschwerden und man spricht von einer Sorbitmalabsorption.

Beschwerden können sein: Blähungen, Durchfälle, Bauchschmerzen, Übelkeit, Aufstoßen, Druck- und Völlegefühl, Kopfschmerzen, Fettstühle, Mundgeruch.

Diagnosestellung: Wasserstoff (H₂) wird durch die Darmwand aufgenommen, gelangt in die Lunge und wird vermehrt ausgeatmet.

Durch den H₂-Atemtest wird der vermehrt gebildete Wasserstoff (H₂) in der Atemluft nachgewiesen. In seltenen Fällen (ca.2%) kann es vorkommen, dass im Dickdarm keine Wasserstoff-, sondern Methangas bildende Bakterien vorhanden sind, so dass es trotz einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zu keiner vermehrten Wasserstoffausatmung kommt. (H₂ Non Responder). Treten trotzdem die beschriebenen Beschwerden auf gilt der Test als positiv und der Patient muss die entsprechende Diät einhalten.

Sorbit hat eine Wasser bindende Eigenschaft und wirkt deshalb bei jedem Menschen in einer hohen Dosierung (Tagesdosis zwischen 20-50 Gramm) abführend.

Sorbit und Fructose: Eine Sorbitintoleranz kommt auch alleine vor. Häufig liegt eine kombinierte Fruktose-Sorbit-Intoleranz vor. Sorbit verzögert außerdem die Fruktoseaufnahme im Darm. Bei einer bestehenden Fruktoseintoleranz können sich die Symptome bei Sorbitkonsum verschlechtern.

Hinzu kommt, dass Sorbit im Körper zu Fructose umgewandelt wird. Fructose und Sorbit kommen auch häufig in den gleichen Lebensmitteln in hohen Dosen vor (Trockenobst, Steinobst, Kernobst).

Ernährung bei Sorbitmalabsorption:

Wird eine Sorbitunverträglichkeit diagnostiziert, sollten für vier Wochen alle sorbithaltigen Nahrungsmittel sowie solche, die Sorbit als Zuckeraustauschstoff enthalten gemieden werden.

Seite 2: Ernährung bei Sorbitintoleranz

Wenn der Darm sich erholt hat und die Symptome nachgelassen haben, könne Sie langsam ein sorbithaltiges Lebensmittel in den Speiseplan aufnehmen und testen, ob Sie dieses tolerieren wird. Sollten die Beschwerden wieder beginnen, muss der Sorbitkonsum erneut reduziert werden. So können Sie individuell herausfinden wie viel Sorbit Sie vertragen.

Generell sollte bei nachgewiesener Sorbitintoleranz nicht nur eine sorbit- sondern zusätzlich eine fructosearme Ernährung eingehalten werden.

Der Zuckeraustauschstoff Sorbit verbirgt sich in der Zutatenliste hinter der **E-Nummer E420**. **Zu den weiteren sorbithältigen E-Nummern zählen:** E432, E433, E434, E435 und E436. Andere Zuckeraustauschstoffe wie Xylit (E 967), Mannit (E421), Isomaltit /Palatinit (E953), Maltit (E965) und Laktit (E966) 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.

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

Was können Sie problemlos essen:

Fleisch:

Alle Fleischsorten.

Alle Wurstsorten (bei abgepackten Wurstsorten auf Konservierungsstoffe achten E-Nr. !!)

Fisch

Vorsicht: bei Fleischgerichten im Restaurant kann Sorbit enthalten sein. (Wiener Schnitzel, Pfannengerichte, Fischsalate)

Gemüse:

Spargel, Zwiebeln, alle Salatsorten, Spinat, Kohl, Oliven, Mangold, Kohlrabi, Artischocke, Kren, Radieschen, Erbsen, Kichererbsen, Zuckererbsen, Kartoffeln.

Vorsicht bei Paprika, Auberginen, Fenchel, Brokkoli können ev. schlechter vertragen werden.

Beilagen: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Grieß, Hirse, Getreide, Mehl, Gebäck, Eier. Germteig

Vorsicht: gekauftes Gebäck kann Sorbit enthalten!!

Seite 3: Ernährung bei Sorbitintoleranz

Würzmittel: Salz, Zucker, Traubenzucker, Gewürze, Öl, Essig (kein Apfelessig!!), Senf (auf Konservierungsstoffe achten!!), Gelatine, Kokosmilch, Sojasauce.

Brühwürfel enthalten meist Sorbit!!

Milchprodukte:

Joghurt, Sauerrahm, Milch, Butter, Margarine, Käse (bei abgepackten Käse auf Konservierungsstoffe achten)

WICHTIG: künstliche Süßstoffe wie Aspartam und Saccharin sind bei Sorbitintoleranz gut verträglich.

Ihr betreuender Arzt:

Dr. Griessmair Gerhard