

Ernährungsempfehlungen bei Sorbitunverträglichkeit

Lieber Patient, Sorbit (Sorbitol) ist ein Zuckeraustauschstoff/Zuckeralkohol. Er wird in der Lebensmittelindustrie als Süßungsmittel, Trägerstoff und Feuchthaltemittel eingesetzt. Er wird sehr häufig in Light-Produkten und zuckerfreien Produkten verwendet. Er kommt aber auch in natürlicher Form in Lebensmitteln vor.

Eine Sorbitunverträglichkeit liegt vor, wenn Sorbit nur teilweise oder gar nicht vom Dünndarm ins Blut aufgenommen werden kann und es zu Verdauungsbeschwerden wie Durchfällen, Blähungen, Übelkeit, Bauchkrämpfe kommt.

Im Folgenden werden wir Ihnen die 3 Phasen der Diät, die nach Diagnose einer Sorbitunverträglichkeit empfohlen werden, vorstellen.

1. Karenzphase

Die 1. Phase, die Karenzphase soll nur kurze Zeit, bis zur Symptombfreiheit durchgeführt werden.

Sie soll ermöglichen, die Beschwerden auf ein Minimum zu reduzieren und dem Magen-Darm-Trakt Zeit zu geben, sich zu beruhigen.

Hierbei sollten alle Lebensmittel gemieden werden, die Sorbit (E420) enthalten. Auf andere Zuckeraustauschstoffe wie Xylit (E967), Mannit (E421), Erythrit (968) und Isomalt (E954) sollte in der Karenzphase ebenfalls verzichtet werden.

Zur Entlastung des Verdauungstraktes sollten folgende Empfehlungen berücksichtigt werden:

- Mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag
- Langsames Essen und gründliches Kauen
- Keine blähenden Lebensmittel wie Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln etc.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Dauer: maximal 2-4 Wochen (nur in Ausnahmefällen auch länger)

Wie: Vermeidung aller Lebensmittel, die Sorbit enthalten oder sonstige Beschwerden hervorrufen können.

2. Die Aufbauphase

Die 2. Phase nimmt etwas mehr Zeit in Anspruch. In ihr können Sie herausfinden, wieviel Sorbit Sie vertragen.

In der Aufbauphase wird die Verträglichkeit verschiedener Lebensmittel ausgetestet.

Wichtig ist, dass sie vorher möglichst beschwerdefrei sind. Außerdem sollten sie jeweils nur alle 3-4 Tage ein „neues“ Lebensmittel einführen. So können sie evtl. auftretende Symptome einwandfrei einem Lebensmittel zuordnen.

Probieren sie bitte zunächst kleine Mengen eines Lebensmittels aus. Bedenken sie, dass neben der Art des Lebensmittels, insbesondere die Menge, die Tageszeit und auch die Kombination mit anderen Lebensmitteln ausschlaggebend für die Bekömmlichkeit sein können.

Dauer: 6-8 Wochen

Wie: langsame Einführung sorbithaltiger Lebensmittel

Führen Sie ein Ernährungstagebuch, in dem Sie notieren was Sie gegessen haben und wann es zu Beschwerden gekommen ist!

3. Die Dauerernährung

Die 3. Phase beinhaltet eigentlich „nur“ ihre Dauerernährung, mit Ihren persönlichen Erfahrungen.

Im Folgenden haben wir für Sie eine Liste mit sorbitfreien und sorbithaltigen Lebensmittel zusammengestellt.

Sollten sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder kontaktieren unser Ernährungsberatungsteam.

gez. ihr Ernährungsberatungsteam

Quellen dieser Lebensmittelliste: Hilfe durch Ernährungsumstellung und Liste: Sorbitgehalt in Lebensmitteln (auch Glucose, Fruktose und Saccharose), was-wir-essen.de, aid Infodienst, Bonn

| | sorbitfreie Lebensmittel | sorbithaltige Lebensmittel |
|---------------|--|---|
| Obst | <p>Ananas Avocados Bananen Grapefruit Hagebutte Holunderbeeren Honigmelone Johannisbeeren (rot, schwarz) Kiwi Mandarine Mango Mirabellen Orangen Preiselbeeren Sanddorn Stachelbeeren Wassermelone Zitronen</p> | <p>Apfel Birne Brombeere Cranberries Datteln Dosenmarillen Erdbeere (wenig Sorbit) Fenchel Heidelbeere / Blaubeere (wenig Sorbit) Himbeere (wenig Sorbit) Kirsche Marille / Aprikose Nektarine Pflaume / Zwetschge Pfirsich Sauerkirschen Vogelbeeren / Ebereschenbeeren Weintrauben</p> |
| Gemüse | <p>Artischocke Erbsen Grünkohl Karotte / Möhren Kohlrabi Kürbis Mangold Pastinake Radieschen Salate (alle Sorten) Spargel Spinat Tomaten Zucchini</p> | <p>Aubergine / Melanzani* Brokkoli* Fenchel* grüne Bohnen* Paprika (grün)* Rosenkohl* Weisskohl*</p> <p>*enthalten sehr geringe Sorbitmengen. In der Regel werden alle Gemüsesorten vertragen.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | Zwiebeln | |
| Trockenobst | Bananenchips getrocknete Ananas | getrockneter Apfel getrocknete Aprikosen getrocknete Cranberries getrocknete Datteln getrocknete Pflaumen getrockneter Pfirsich Kokosraspeln Rosinen |
| Getränke | Kaffee Wasser Saft(schorlen) aus sorbitfreien Obstsorten Tee | Bier, helles Bockbier Light-Getränke Rotwein Saft(schorlen) aus sorbithaltigen Obstsorten Weisswein Wellnessgetränke |
| Getreideprodukte | Alle Getreidesorten sind von Natur aus sorbitfrei. selbstgebackenes Brot Brot vom Bäcker (nachfragen) Müsli ohne Trockenfrüchte Getreidekaffee | Häufig sorbithaltig, Zutatenliste prüfen: abgepackter Kuchen, Muffins, Waffeln abgepacktes Toast abgepacktes Brot Müsli mit Trockenfrüchten |
| Milch, Milchprodukte, Käse | Milch ist von Natur aus sorbitfrei. Kuhmilch, Schafsmilch Molke, Buttermilch, Kefir Sahne, Joghurt, saure Sahne Frischkäse, Quark, Feta, Ziegenkäse | Milchprodukte mit sorbitreichen Obstsorten Fruchtjoghurt (z. B. mit Brombeeren) Fruchtquark Fruchtmolke Fruchtbuttermilch Eis mit Früchten |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Fleisch, Würste, Geflügel, Wild, Fisch</p> | <p>Unverarbeitetes Fleisch und Fisch ist sorbitfrei.</p> | <p>Häufig sorbithaltig, Zutatenliste prüfen:</p> <p>Paniertes Fleisch, z.B. Wiener Schnitzel Fleischfertiggerichte, z.B Pfannengerichte, Hühnerfrikassee Würste + Aufstrich: Leberwurst, Pastete, Bratwurst, Brühwurst, Kochwurst, Mortadella und Fleischsalate Panierter Fisch, Fischstäbchen Fischsalate, Fischfertiggerichte, Fischpastete</p> |
| <p>Brotaufstriche, Süßigkeiten</p> | <p>Erdnussbutter Mandelmus Honig Marmeladen / Gelees aus sorbitfreien Obstsorten, z. B. Sanddornmarmelade Schoko-Aufstrich Schokolade ohne Füllung Traubenzucker</p> | <p>Diabetikermarmelade Diabetikersüßigkeiten Fruchteis / Sorbet Kaubonbons Kaugummis (zuckerfreie) Marmeladen / Gelees (aus sorbithaltigen Obstsorten) Müsliriegel Schaumzuckerwaren (Schokoküsse, Waffeln, Marshmallows) Schokoladen mit Füllungen Brotaufstriche mit Paprika, Aubergine</p> |
| <p>Beilagen, Fette und Öle, Würzmittel, Sonstiges</p> | <p>Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis alle Öle (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl) Butter frische Kräuter Nüsse & Samen (alle Sorten) Hülsenfrüchte (alle Sorten) Pfeffer Salz</p> | <p>Apfelessig Brühwürfel, Gemüsebrühe Fertigsuppen und -Soßen, Würzmischungen Mayonnaise, Remoulade, Dressing, Meerrettichsoße, Würzpasten Rotweinessig</p> |