GASTROENTEROLOGIE
AM ISARTOR

Prof. Dr. med. Valentin Becker • Prof. Dr. med. Guido von Figura
Fachärzte für Innere Medizin und Gastroenterologie
Isartorplatz 4, 80331 München
T +49 89 215 79 215, F +49 89 215 79 218
info@gastroenterologie-isartor.de, www.gastroenterologie-isartor.de

Ratgeber zur Ernährung bei Sorbit-Intoleranz

Was ist Sorbit?
Sorbit (Sorbitol) ist ein Zuckeralkohol der häufig als Süßungsmittel in kalorienreduzierten Lebensmittel, Süßigkeiten wie Bonbons oder Kaugummis sowie in Diabetikerprodukten enthalten ist. Sorbit ist aber auch in natürlichen Lebensmitteln wie Obst enthalten.

Nach Verzehr kann es zu Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall kommen. Kalorienreduzierte Nahrungsmittel können die Beschwerden verschlimmern.

Wie sollte eine Sorbit Intoleranz diagnostiziert werden?
Die genaueste Methode eine Sorbit Intoleranz nachzuweisen stellt der H2 Atemtest (Wasserstoffatemtest) dar.

In welchen Nahrungsmitteln ist Sorbit enthalten?

- In Obst wie Äpfel, Birnen, Aprikose, Rosinen und vor allem in Trockenobst.
- Kalorienreduzierte Lebensmittel.
- Diabetikerkost.
- Süßigkeiten wie Bonbons oder Kaugummis.

Wie sollte eine Ernährungsumstellung durchgeführt werden?

- **Karenzphase:** Verzichten Sie 2-3 Wochen vollständig auf Sorbit haltige Produkte. Zusätzlich sollte Fruchtzucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel gemieden werden.
- **Testphase:** Testen Sie die Menge an Sorbit, die Sie persönlich gut vertragen. So können Sie Ihre individuelle Toleranzgrenze bestimmen.
- **Dauerernährung:** Nehmen Sie dauerhaft die Menge an Sorbit zu sich, die Sie individuell vertragen. Generell kann auf Sorbit auch vollständig verzichtet werden.

Auch interessant!
Auch bei gesunden Personen können Mengen von mehr als 20 Gramm Sorbit pro Tag zu Bauchschmerzen führen. Größere Mengen Sorbit wirken abführend und sollten vermieden werden.

Bei weiteren Fragen und Problemen wenden Sie sich bitte an unsere Praxis!

Ihr Praxisteam vom Isartorplatz – Ihre Gesundheit ist unsere Motivation