

Dok. Typ	Dok. Referenznummer	Rev.-Stand	Erstellung / Überarbeitung	Inhaltliche / Fachliche Prüfung
FO	13500000-0011	Rev 03	Daniela Kambeck	Michael Vogt
QEP 1.3.5	Ziel 2, Ernährungsempfehlungen, Verhaltensregeln			

Hinweise zur Ernährung bei Sorbitmalabsorption

Veröffentlichung / Freigabe
Michael Vogt

Sorbitintoleranz

Unverträglichkeit von Sorbit

1. Welche Bedeutung hat dies für die Ernährung?

Sorbit als Süßungsmittel und sorbitreiche Nahrungsmittel sind grundsätzlich zu meiden. Kleine Mengen Sorbit (meist 10-20 g Sorbit/Tag, gelegentlich auch weniger) werden oftmals toleriert. Um Blähungen und allgemeinen Oberbauchbeschwerden vorzubeugen, empfiehlt sich eine leicht verdauliche, nicht blähende Kost.

2. Merkpunkte zu Prinzipien der Kost

- Meiden von Sorbit und sorbithaltigen Nahrungsmitteln
- Leicht verdauliche, nicht blähende Kost

3. Ballaststoff- und blähstoffarme Obst- und Gemüsesorten

(siehe 5.)

4. Auswahl der Nahrungsmittel

Sorbitreich und somit **ungeeignet** sind folgende Nahrungsmittel:

- Sorbit als Süßungsmittel:
- z.B. Sionon, Flarom, Diabetiker-Süßungsmittel
- Diätetische Nahrungsmittel, mit Sorbit hergestellt: zB Diabetiker-Marmeladen, Diabetiker-Süßigkeiten, Diabetiker-Gebäck
- Von Natur aus **sorbitreiche Obstsorten**:
- Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche, Datteln, Steinobst wie Mirabellen, Aprikosen, Nektarinen, sämtliche aus diesen Obstsorten hergestellten **Fruchtsäfte**
- Von Natur aus **sorbitarme Obstsorten**:
- Beerenobst wie Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen, Ananas, Kiwi
- Sorbit als Umhüllung von: Sultaninen, Rosinen und Trockenobst bzw. Dörrobst
- Sorbit in Süßigkeiten: Kaugummi, Gummibärchen, Geleefrüchte, Bonbons, Schokoriegel, gefüllte Waffeln, Schokolade usw.

- Sorbit, um Trockenprodukte rieselfähig zu halten, z.B. in Grieß, Puddingpulver, Puderzucker usw.- Sorbit wird hier jedoch nur in extrem geringen Mengen eingesetzt.

5. Weitere Hinweise

Es empfiehlt sich, die Analysen der Nahrungsmittel zu beachten. Auf abgepackten Nahrungsmitteln ist die jeweilige Zutatenliste aufgeführt. Sie gibt Aufschluß über die Bestandteile bzw. Zusatzstoffe. Sorbit wird auch als E-Nummer angegeben: E 420=Sorbit.

Obst- und Gemüsesorten

gegliedert nach:

- ballaststoffarm, leicht verdaulich
- ballaststoffreich, blähend

Obst

- **blähstoffarme/ballaststoffarme Sorten:**
Ananas, Apfel, *Apfelsine, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, *Brombeere, Erdbeere, *Feige (frisch), *Grapefruit, Guave, *Heidelbeere, *Himbeere, *Holunderbeere, Kiwi, Litschi, *Mandarine, Mango, Melone (Netz-, Wasser-, Honigmelone), Nektarine, Papaya, *Passionsfrucht, Pfirsich, *Preiselbeere, *Quitte, *Zitrone.
- **blähstoffreiche/ballaststoffreiche Sorten:**
Johannisbeere (rot, schwarz), Kirsche (süß, sauer), Mirabelle, Pflaume, Reineclauden, Stachelbeere, Trockenobst (Rosinen, Aprikose, Feige etc.), Weintraube, Zwetschge.

Gemüse

- **blähstoffarme/ballaststoffarme Sorten:**
Artischocke, Aubergine, Bambussprossen, *Blattsalate (Kopf-, Eichblatt-, Feldsalat, Bataviasalat etc.), Blumenkohlrischen, Bohnen (grün, fein), Brokkoli, Chicoree, Chinakohl, Fenchel, Gurken (gegart), Karotten, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Pilze (Champignons, Egerlinge, Pfifferlinge etc.), Rote Bete, Schwarzwurzel, Sojakeimlinge, Spargel (grün, weiß), Spinat, Staudensellerie, Teltower Rübchen, Tomate, weiße Rübe, Zucchini.
- **blähstoffreiche/ballaststoffreiche Sorten:**
Bohnenkerne, Erbsen, Grünkohl, Gurke (roh), Lauch, Linsen, Mais, Paprika, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Sauerkraut, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel.

Kostzusammenstellung im Sinne einer gastroenterologischen Basiskost:

- Sämtliche blähstoffarmen/ballaststoffarmen Obst- und Gemüsesorten sind geeignet.

Kostzusammenstellung im Sinne einer ballaststoffarmen Kost:

- Alle blähstoffarmen/ballaststoffarmen Obst- und Gemüsesorten sind im gegarten Zustand
- geeignet. Alle mit * gekennzeichneten Sorten (Blattsalate, Apfelsine, Brombeere, Feige, Grapefruit) sind zu eliminieren.