

SORBITUNVERTRÄGLICHKEIT

Manche Menschen können Sorbit nicht verdauen und bekommen deshalb Beschwerden wie Blähungen, Durchfälle, Aufstoßen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Fettstühle und gelegentlich auch Depressionen. Wenn von diesen Personen Sorbit über viele Jahre eingenommen wird, kann es außerdem zu einer bakteriellen (oder Pilz-) Fehlbesiedelung des Dünndarmes kommen, was immer eine zusätzlich Verschlechterung der Symptome bedeutet. Sorbit ist ein süßer Alkohol und wird als Zuckersersatz in der Nahrungsmittelindustrie verwendet. Natürlicherweise kommt Sorbit vor allem in Fürchten und Dörrobst vor, bei industriell gefertigten Nahrungsmitteln ist Sorbit vor allem in allen Diabetikerprodukten und vielen sogenannten „zuckerfreien“ Produkten enthalten. Manche Menschen mit Sorbitunverträglichkeit entwickeln schon instinktiv eine Abneigung gegen diese Nahrungsmittel.

Wird Sorbit in Verbindung mit Fructose (= **Fructozucker**) aufgenommen, so **verschlechtern** sich die Beschwerden meistens, da Sorbitunverträglichkeit oft mit Fructozuckerunverträglichkeit vergesellschaftet ist.

Wenn Sie **sorbithaltige Lebensmittel meiden** bzw. nur in kleinen Mengen zu sich nehmen, werden sich in den meisten Fällen die Beschwerden bessern. Kommt es innerhalb von 2 Wochen zu keiner deutlichen Besserung der Beschwerden, so sollte nach einer weiteren Unverträglichkeitsreaktionen gesucht werden, da Sorbitunverträglichkeit selten isoliert vorkommt. In manchen Fällen wird zusätzlich eine vorübergehende antibiotische Therapie notwendig sein. Auf jeden Fall sollten alle Diabetikerprodukte vermieden werden (enthalten meist Fructozucker oder Sorbit). Außer Sorbit und Fructozucker kann auch Stachyose und Verbascose, das sind Ballaststoffe die in Bohnen, Kohlgemüse, Hülsenfrüchten u.a. Lebensmitteln enthalten sind, die Beschwerden verschlechtern. Meiden Sie deshalb vor allem in der Anfangsphase Bohnen, Linsen, Erdnüsse sowie manche Brotsorten, die nicht deklarierte Backzusätze enthalten (häufig bei Kleingebäck, „billigen“ Semmeln und Broten, die aus Fertigbackmischungen hergestellt wurden).

Weitere Hinweise:

- Nehmen Sie Diätempfehlungen nicht zu ernst und machen Sie, wenn es Ihnen besser geht, bewusst kleine „Diätfehler“ damit Ihr Darm nicht zu sehr „verwöhnt“ wird.
- Ob eine Diät strenger oder weniger streng eingehalten werden soll hängt von Ihrem Stuhl ab (Konsistenz, Geruch und Form):
 - Bei **Durchfall** ist die Diät strenger einzuhalten
 - Wenn Sie zu **Verstopfung** neigen, können Sie sorbithaltige Lebensmittel vermehrt zu sich nehmen. Diese wirken dann als natürliche Abführmittel
 - **Fettstühle** (wenn der Stuhl „Spuren“ auf der Toilette hinterläßt), **Blähungen** und/oder Leibscherzen sind Zeichen dafür, daß Sie ihre Diät nicht streng genug einhalten, oder daß sie eine weitere bisher nicht bekannte Nahrungsmittelunverträglichkeit haben.
- **Bleiben Sie immer ein bißchen hungrig.** Versuchen Sie immer nur kleine Mahlzeiten einzunehmen.
- Besonders wichtig ist **regelmäßiges Ausdauertraining** (entsprechende Trainingsberatung auf Anfrage).
- Wenn sich Ihre Beschwerden wieder verschlechtern sollten, legen Sie immer wieder **Fastentage** ein und vermeiden Sie vor allem Süßigkeiten. Versuchen Sie auch einmal Trennkost (Informationsblatt auf Anfrage erhältlich).
- Manchmal kann eine chronische **Helicobacter pylori** Infektion Ursache für eine unklare Verdauungsbeschwerden sein. Wenn Sie es wünschen kann mittels eines Atemtestes festgestellt werden ob bei Ihnen eine H.p-Infektion vorliegt (Anmeldung Mo. u. Mi. ab 17 Uhr, oder gleich nach dem Atemtest).
- Auf Wunsch kann eine individuelle **Diätberatung** durchgeführt werden (Anmeldung Mo. u. Mi. ab 17 Uhr oder gleich nach den Atemtest).

Tabelle 1: Übersicht über Sorbitgehalt einiger Lebensmittel

Lebensmittel	Gehalt in g/100g
Diabetikerzucker	99
Diabetikersüßigkeiten	90,027
Karamellbonbon für Diabetiker	90,027
Eukalyptusfruchtgummi für Diabetiker	38,571
Diabetikerbrotaufstriche	27,3
Sirup für Diabetiker	27,3
Vogelbeere getrocknet	20,763
Birne getrocknet	10,455
Marmelade mit Fruchtzucker aus Zitrusfrüchten	9,214
Konfitüre mit Fruchtzucker aus Steinobst	9,111
Konfitüre/Marmelade mit Fruchtzucker für Diabetiker	9,111
Konfitüre mit Fruchtzucker aus Beerenobst	8,984
Vogelbeere tiefgefroren	8,822
Vogelbeere Fruchtsaft	8,274
Pflaumen getrocknet	7,851
Birnenkraut ungesüßt	7,539
Pflaumenmus	6,001
Pfirsich getrocknet	5,427
Konfitüre mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff aus Beerenobst	5,326
Heidelbeer-Konfitüre extra	5,311
Konfitüre/Marmelade mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	5,311
Knoblauch-Würzflüssige	4,951
Pfeffer-Würzflüssige	4,95
Sellerie-Würzflüssige	4,95
Zwiebel-Würzflüssige	4,95
Aprikose getrocknet	4,744
Vogelbeere Konserve	4,609
Apfelkraut ungesüßt	3,775
Apfel geschält getrocknet	3,162
Vogelbeere Konfitüre	3,141
Apfel getrocknet	2,755
Birne	2,17
Birne Fruchtsaft	2,01
Apfelkraut gesüßt	1,904
Obstmischung getrocknet	1,786
Dörripflaumenkompott	1,477
Birnenkompott	1,454
Pflaumen	1,418
Pflaumen Fruchtsaft	1,295
Mispel japanisch getrocknet	1,245
Birne Konserve	1,171
Pflaumenkompott	1,036
Pflaumen-Streuselkuchen aus Fertigmischung	1,015
Germknödel	0,949
Pfirsich	0,89
Pfirsich frisch	0,89
Steinobst	0,89
Weintrauben getrocknet	0,869
Aprikose /Marille	0,803