

Sorbitmalabsorption

Sorbitmalabsorption ist eine Zuckerverwertungsstörung, das heißt, sobald zuviel Sorbit aufgenommen wird, kommt es zu Beschwerden.

Sorbit kommt vor in verschiedenen Obstsorten, insbesondere Steinobst (Äpfel, Aprikosen, Birnen, Marillen, Kirschen, Pflaumen und Trauben)

Getrocknetes Obst erhält oft sehr große Mengen von Sorbit.

Auch in Fruchtsäften, Wein, Bier, Pilzen und Artischocken ist Sorbit enthalten.

Als Zuckeraustausch ist Sorbit oft in Diabetiker-, Diät- und Lightprodukten enthalten. Kaugummi enthält oft große Mengen an Sorbit.

Als Zusatzstoff kann Sorbit in abgepackten Backwaren und Fertiggerichten vorkommen (E432, E433, E434, E435 und E436).

Dauerhaft ist ein völliger Verzicht auf sorbithaltige Lebensmittel nicht sinnvoll und auch nicht notwendig.

Um die Beschwerden völlig zum Abklingen zu bringen, ist eine etwa 10 bis 14-tägige Karenzphase sinnvoll, in der Sorbit möglichst weitgehend gemieden werden sollte.

Nach dieser so genannten Karenzphase müssen langsam wieder sorbithaltige Lebensmittel in den Speiseplan eingeführt werden, da ein dauerhafter Verzicht auf Sorbit die individuelle Verträglichkeit immer weiter einschränken würde!

Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Menge von 2 Portionen Obst pro Tag ist meist problemlos wieder verträglich! Beerenobst wird meist gut vertragen.

Bei anhaltenden Beschwerden und Schwierigkeiten mit der Diät bestehen möglicherweise auch noch weitere Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Zunächst sollten daher weitere Ursachen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit ausgeschlossen und dann eine Ernährungsberatung wahrgenommen werden.

Buchtipp:

Christiane Schäfer, Anne Kamp: Köstlich essen - Fruktose, Laktose & Sorbit vermeiden, Triasverlag, ISBN 978-3-8304-3460-3