

## **Sorbitunverträglichkeit / Sorbitintoleranz**

Die Sorbitolintoleranz ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit gegenüber Sorbit, einem Zuckeralkohol, der natürlicherweise in vielen Obst- und Gemüsesorten vorkommt, aber auch als Zuckeraustauschstoff in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln mit der Bezeichnung Lebensmittelzusatz E 420 verwendet wird. Da Sorbit weniger Kalorien (nur 2,4 kcal/g) als der Haushaltszucker liefert und weil für seine Verstoffwechslung im Körper kein Insulin benötigt wird, wird es zum Süßen von Lebensmitteln von Diabetikern bevorzugt. Zudem wird Sorbit in der Industrie häufig als Feuchthaltemittel und zur Haltbarmachung von Lebensmittel eingesetzt.

### **Beschwerden bei Sorbitunverträglichkeit**

Von einer Sorbitintoleranz, Sorbitmalabsorption oder Sorbitunverträglichkeit spricht man, wenn die Aufnahme von Sorbit im Dünndarm gestört ist. Sorbit wird ausschließlich im Dünndarm über passive Diffusion resorbiert, was bedeutet, dass kein Enzym oder Transportmolekül benötigt wird. Allerdings ist die Aufnahmekapazität für Sorbit ohnehin gering (ca. 5 - 10g Sorbit), so dass größere Mengen Sorbit zu Beschwerden wie zum Beispiel dem „Kaugummi-Durchfall“ führen können, ohne dass dieses krankhaft ist.

Auch kann ein Überangebot von Sorbit die Aufnahme von Fructose im Dünndarm durch Hemmung des GLUT-5-Transportermoleküls hemmen. Wird Sorbit nicht ausreichend im Dünndarm aufgenommen, erfolgt im Dickdarm eine bakterielle Vergärung von Sorbit mit der Folge vermehrter Darmgasentwicklung, die als Blähungen empfunden werden. Weitere Symptome können sein: Bauchschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit, Völlegefühl.

### **Ernährung bei Sorbitunverträglichkeit**

Eine Therapie der Sorbitunverträglichkeit gibt es nicht. Betroffene müssen sich darauf konzentrieren, ihre Ernährung umzustellen und sorbithaltige Lebensmittel zu vermeiden, um eine Linderung der Symptome zu erfahren.

Wenn bei Ihnen eine Sorbitunverträglichkeit diagnostiziert wurde, sollten Sie zunächst für mindestens 4 Wochen alle Produkte meiden, die Sorbit enthalten. Wenn sich Ihr Darm erholt hat und die Symptome nachgelassen haben, können Sie langsam - alle paar Tage - ein sorbithaltiges Lebensmittel in Ihren Speiseplan aufnehmen und testen, ob es Ihnen bekommt. Sollten die Beschwerden wieder anfangen, setzen Sie dieses Lebensmittel wieder ab bzw. reduzieren Sie die Menge. So können Sie lernen, was Ihr Darm in welchen Mengen vertragen kann.

Da Sorbit ein viel genutzter Lebensmittelzusatzstoff ist kann es in vielen Lebensmitteln vorhanden sein, in denen man es gar nicht vermutet. Sorbit muss auf allen abgepackten Lebensmitteln als Zusatzstoff mit der Bezeichnung E 420 deklariert sein.

Jedes Lebensmittel, welches mehr als 10 % Sorbit oder andere Polyole enthält, muss daher auch den Wortlaut: „...kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.“ tragen. Diese Lebensmittel sollten Sie bei einer Sorbitunverträglichkeit in jedem Fall meiden. Bei einer Überempfindlichkeit gegen Sorbit (E 420) sollten Sie auch auf andere Zuckeralkohole verzichten, darunter Mannit (E 421), Isomalt (E 953), Maltit (E 965), Lactit (E 966) und Xylit (E 967).

Da sich Sorbit in fast allen Fertig- oder Halbfertigprodukten, aber auch in fast allen herkömmlichen Kaugummis und Lutschpastillen findet, sollten Sie die Zutatenliste dieser Lebensmittel aufmerksam durchlesen.

Sorbit findet sich natürlicherweise aber auch in vielen einheimischen Kernobstsorten. Im Trockenobst ist die Konzentration aufgrund des Wasserverlustes noch höher; so ist die Konzentration etwa in einer getrockneten Aprikose etwa fünfmal so hoch wie in einer frischen Frucht.

### **Tipps bei einer Sorbitunverträglichkeit**

- Sorbit ist in vielen Zahnpasten zu finden, sie sollten auch bei der Auswahl der Zahnpasta die Liste der Inhaltsstoffe kontrollieren.
- Sorbit ist als Zuckeraustauschstoff häufig in Diabetiker-, Diät – und Lightprodukten enthalten.
- Sorbit findet sich natürlicherweise aber auch in vielen einheimischen Kernobstsorten. Die Konzentration ist im Trockenobst aufgrund des Wasserverlustes noch höher; so ist die Sorbitkonzentration etwa in einer getrockneten Aprikose etwa fünfmal so hoch wie in einer frischen Frucht.
- Beerenobst wird meist gut vertragen.
- Auch Pilze, Artischocken, Brotaufstriche, Bier, Wein und Fruchtsäfte enthalten Sorbit.
- Sorbit kommt nicht selten auch in Fertiggerichten und abgepackten Backwaren vor. Es kann sich dort hinter den E-Nummern E 432, E 433, E 434, E 435 und E 436 verbergen.
- Je nach Einsatzart muss Sorbit nicht notwendig in der Zutatenliste aufgeführt werden. Verlassen Sie sich auf Ihr Bauchgefühl und vermeiden Sie Lebensmittel, die zu Beschwerden führen.
- Die oben genannten Lebensmittel sind nur Beispiele von sorbithaltigen Lebensmitteln. Umfangreiche Listen können Sie im Internet, im Buchhandel bzw. in Sorbitintoleranz-Ratgebern bei Ihrem Ernährungsberater bekommen.