

Was ist Sorbit?

Sorbit, auch als Sorbitol, Glucitol oder Hexanhexaol bezeichnet, ist ein Zuckeralkohol, der aus Glukose gewonnen, im Körper in Fruktose umgewandelt und normalerweise im Dünndarm abgebaut wird. Es wird vielen Diabetiker-Produkten und kalorienreduzierten Lebensmitteln (z.B. Kaugummis) zugesetzt, kommt aber auch in natürlichen Produkten wie z.B. Früchten vor. Hier eine Liste einiger Lebensmittel:

| Lebensmittel | Sorbit (g/100g Lebensmittel) | |
|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Weißbier | 0,0020 | Marille (Aprikose) 0,8200 |
| Heidelbeere (enthält Xylit) 0,0040 | | Rosine 0,8500 |
| Himbeere 0,0090 | | Pfirsich 0,8900 |
| Johannesbeernektar schwarz 0,0200 | | Dattel getrocknet 1,3500 |
| Erdbeere 0,0300 | | Pflaume 1,4000 |
| Bier alkoholfrei 0,2000 | | Birne 2,1700 |
| Trauben 0,2000 | | Apfel getrocknet 2,4900 |
| Apfel 0,5100 | | Aprikosen getrocknet 4,6000 |
| Apfelsaft 0,5600 | | Marillen getrocknet 4,6000 |
| Aprikose (Marille) 0,8200 | | Pfirsich getrocknet 5,3300 |
| | | Pflaume getrocknet 6,5700 |

Was ist Sorbit-Intoleranz?

Die Verwertung von Sorbit im Dünndarm ist ganz oder teilweise gestört. Oft (bei 80 bis 90 Prozent) ist die Sorbitunverträglichkeit mit einer Fruktose-Unverträglichkeit und/oder anderen Kohlenhydrat-Intoleranzen gekoppelt. Deshalb sollten diese auf jeden Fall zusätzlich getestet werden. Wie äußert sich eine Sorbit-Intoleranz: Gelegentlich Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall. Obst und Gemüse können die Beschwerden verschlimmern. Diäten oder kalorienreduzierte Nahrungsmittel werden meist schlecht vertragen.

Welche Symptome treten bei Sorbit-Unverträglichkeit auf?

Bei einer Sorbit-Unverträglichkeit kommt es etwa ein bis drei Stunden nach dem Verzehr von Sorbit oft zu:

- Blähungen
- Beschwerden von Magen und Darm
- Depression
- Fettstuhl
- Übelkeit
- Müdigkeit
- Bauchschmerzen

- Dauergähnen
- Durchfall, schaumige Durchfälle
- Migräne
- Verdauungsbeschwerden

Die Beschwerden und Symptome müssen nicht unbedingt gleich auftreten, da die Verdauung manchmal nicht so schnell ist; daher kann es bis zu 48 Stunden dauern, bis man merkt, ob bestimmte Lebensmittel nicht vertragen werden.

Wie wird eine Sorbit Intoleranz festgestellt / diagnostiziert?

Mittels eines H₂-Atemtest wird die Konzentration von Wasserstoff (H₂) gemessen. Das bedeutet: Man trinkt auf einen nüchternen Magen einen Becher mit Flüssigkeit 300ml + 15g Sorbit) und danach wird es in regelmäßigen Abständen in ein Atemtestgerät gepustet. Die Werte entscheiden dann, ob eine Intoleranz nachgewiesen wird. H₂-Atemtests machen sich zunutze, dass im Magen-Darm-Trakt vorhandene Bakterien Substanzen spalten. Die dabei entstehenden Produkte gelangen in den Blutkreislauf und von dort in die Lunge, wo sie abgeatmet werden und dadurch gemessen werden können.

Ist eine Sorbit-Intoleranz heilbar?

Sorbitmalabsorption ist nicht heilbar. Bei Einhaltung einer sorbitarmen bzw.-sorbitfreien Kost kann man aber so gut wie beschwerdefrei leben. Wichtig ist zu wissen, dass es zu keiner Schädigung des Darmes oder anderer Organe kommt.

Was ist bei der Ernährung zu beachten?

Nach der Diagnosestellung einer Sorbitmalabsorption sollte für etwa zwei Wochen vollkommen auf Sorbit-, Fruchtzucker- und alle zuckerhaltigen Nahrungsmittel verzichtet werden. Meistens bessern sich die Beschwerden dann sehr schnell. Anschließend kann man beginnen langsam wieder Sorbit aufzunehmen, um seine persönliche Toleranzgrenze auszutesten. Mengen von mehr als 20 Gramm Sorbit täglich können auch bei gesunden Menschen zu Beschwerden führen. Ein häufiger Verzehr von mehr als 20 Gramm Sorbit pro Portion und mehr als 50 Gramm täglich ist nicht ratsam. Jedes Lebensmittel, das mehr als 10 Prozent Sorbit oder andere Austauschstoffe enthält, muss daher auf dem Etikett den Hinweis tragen: „... kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.“

Wir hoffen Ihnen mit unseren Informationen weiter geholfen zu haben; ansonsten können Sie sich gerne mit Fragen an uns wenden.

Ihr Praxis Team