PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Ernährungsempfehlungen bei Sorbitintoleranz

Bei der Sorbitintoleranz ist die Verwertung von Sorbit im Dünndarm ganz oder teilweise gestört. Sorbit entsteht durch die so genannte „katalytische Reduktion“ von Glucose und wird im Körper in Fruktose umgewandelt. Verwendet wird Sorbit hauptsächlich in Diabetiker-Produkten und energiereduzierten Lebensmitteln. In den Inhaltsangaben wird es unter E 420 geführt.

Welche Lebensmittel enthalten Sorbit?

- Kaugummi (oft mit „light“ gekennzeichnet)
- Sorbithaltige Süßigkeiten, Hustenbonbons (Fischermans Friend besteht zu 90% aus Sorbit)
- Diabetiker Diätprodukte
- Süßungsmittel (Diabetiker-Süße)
- Sorbithaltiges Obst: Apfel, Birne, Kirsche, Pflaume, Pfirsich, Aprikose, Quitte, Dattel.

Besonders belastend ist die konzentrierte Aufnahme von Sorbit (stoßweise und ohne Ballaststoffe). Meiden Sie deshalb sorbithaltige Getränke, Süßwaren und Desserts.

Welche Lebensmittel sind erlaubt?

- Sorbitarmes Obst: Beerenobst, Citrusfrüchte, Banane, Ananas.
- Ballaststoffreiches Obst und Gemüse, am besten als Rohkost und über den Tag verteilt.

Eine Sorbit-Unverträglichkeit kann leider nicht mit Medikamenten behandelt werden. Hilfe bringt einzig und alleine eine, je nach Art und Schweregrad der Erkrankung, konsequent eingehaltene sorbitarme Kost.

Schränken Sie die Zufuhr von Sorbit ein, durch Verzicht oder seltenen Verzehr!

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de