

Patienteninformation

Sorbitintoleranz (Sorbit-Unverträglichkeit)

Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn vermeintlich „zahnfreundliche“ Kaugummis, kalorienreduzierte Diät-Produkte oder eigentlich gesunde Früchte wie Äpfel und Birnen bei Ihnen plötzlich Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall auslösen, könnte eine Sorbitintoleranz die Ursache sein. Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen erklären, worauf Ihr Körper reagiert und wie Sie mit der richtigen Lebensmittelauswahl wieder unbeschwert essen können.

Was ist eine Sorbit-Unverträglichkeit? Was passiert im Körper?

Sorbit (in der Fachsprache auch Sorbitol, Glucitol oder E 420) ist ein sogenannter Zuckeralkohol. Liegt eine Unverträglichkeit (Malabsorption) vor, ist die Verwertung dieses Stoffes im Dünndarm ganz oder teilweise gestört.

Da der Dünndarm das Sorbit nicht aufnehmen kann, wandert es unverdaut weiter in den Dickdarm. Dort passieren zwei Dinge:

- **Vergärung:** Die natürlich vorkommenden Darmbakterien stürzen sich auf das Sorbit und zersetzen es. Dabei entstehen große Mengen an Darmgasen (unter anderem Wasserstoff), die zu einem schmerzhaften Blähbauch und Krämpfen führen.
- **Wasserbindung:** Sorbit zieht extrem viel Wasser in den Dickdarm (osmotischer Effekt). Dies verflüssigt den Stuhl und löst plötzliche, teils wässrige Durchfälle aus.

Wichtiges Doppel-Problem: Sorbit & Fruktose

Sorbit blockiert im Dünndarm exakt denselben Transporter (GLUT-5), der eigentlich für die Aufnahme von Fruchtzucker (Fruktose) zuständig ist. Deshalb leiden viele Patienten gleichzeitig an einer Fruktose- und einer Sorbitintoleranz. Werden beide Stoffe zusammen gegessen (z. B. in einem Apfel), verstärken sich die Beschwerden massiv.

Die zwei großen Sorbit-Fallen

Die Industrie-Falle (Diät-Produkte): Sorbit hat nur halb so viele Kalorien wie normaler Zucker, ist gut für die Zähne und bindet Feuchtigkeit. Deshalb wird es von der Lebensmittelindustrie in Massen als Zuckeraustauschstoff (E 420) eingesetzt. Sie finden es in fast allen zuckerfreien Kaugummis, zuckerfreien Bonbons, „Light“-Produkten und sogar als Feuchthaltemittel in Toastbrot oder Senf.

Die Natur-Falle (Obst): Sorbit kommt von Natur aus in vielen unserer heimischen Obstsorten (v. a. Kern- und Steinobst) vor. Besonders extrem ist der Sorbitgehalt in **Trockenfrüchten** (wie Rosinen oder Dörripflaumen), da dem Obst Wasser entzogen wird und sich der Zucker massiv konzentriert.

Der Weg zur Diagnose

Die Basis: Ihre Selbstbeobachtung. Führen Sie in der Anfangszeit unbedingt ein Ernährungs- und Symptomtagebuch. Notieren Sie genau, was Sie essen (inklusive Kaugummis oder Lutschbonbons!) und wann Beschwerden auftreten. So können wir in unserer Hausarztpraxis erste Muster erkennen.

Die fachärztliche Sicherung: Der H₂-Atemtest. Da wir diese spezielle Atemgasmessung in unserer Hausarztpraxis nicht selbst durchführen, können wir Sie bei einem erhärteten Verdacht an einen Facharzt (Gastroenterologen) überweisen. Der „Goldstandard“ zur Diagnose ist der H₂-Atemtest: Sie trinken auf nüchternen Magen eine Sorbitlösung. Kann Ihr Darm das Sorbit nicht aufnehmen, produzieren die Bakterien Wasserstoffgas, das über das Blut in die Lunge gelangt und dort verlässlich von den Fachärzten in Ihrer Atemluft gemessen wird.

Die 3 Phasen der Ernährungsumstellung

Genau wie bei anderen Kohlenhydratunverträglichkeiten erfolgt die Therapie streng nach den aktuellen Ernährungs-Leitlinien in drei Schritten:

- **Phase 1 (Karenzphase):** Für 2 bis 4 Wochen streichen Sie Sorbit komplett von Ihrem Speiseplan. Der Darm muss sich beruhigen und die Beschwerden sollten deutlich abklingen.
- **Phase 2 (Testphase):** Sie führen sorbithaltige Lebensmittel schrittweise und in kleinen Mengen wieder ein. So finden Sie heraus, wo Ihre persönliche Toleranzgrenze liegt. Jeder Patient verträgt unterschiedliche Mengen!
- **Phase 3 (Langzeiternährung):** Sie essen so abwechslungsreich wie möglich und verzichten nur auf die Mengen, die bei Ihnen Beschwerden auslösen. Ein strikter, dauerhafter Komplettverzicht ist medizinisch meist nicht nötig und auf Dauer ungesund.

Sorbit in Lebensmitteln – Ein Überblick

Tipp: Achten Sie beim Einkaufen immer auf die Zutatenliste. Meiden Sie in der Anfangszeit Produkte mit der Bezeichnung Sorbit, Sorbitol, Glucitol oder der E-Nummer E 420.

Lebensmittel- gruppe	Eher geeignet (Sorbitfrei oder Sorbitarm)	Eher ungeeignet (Meiden in der Karenzphase!)
Obst	Bananen, Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen), Melonen, Ananas, Kiwi, Mango, Avocado, Papaya. (Heidelbeeren, Himbeeren und Erdbeeren können vorsichtig getestet werden).	Jegliches Trockenobst! Frische Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen, Weintrauben.
Gemüse	Kartoffeln, Brokkoli, Spinat, Salate, Paprika, Auberginen, Spargel, Zwiebeln, Erbsen.	Gemüse ist bei reiner Sorbitintoleranz im Regelfall völlig unproblematisch.
Grundnahrungsmittel	Unverarbeitetes Fleisch, Fisch, Reis, Nudeln, Eier, Natur-Milchprodukte.	Industriell abgepacktes Brot/Toast (auf Feuchthaltemittel prüfen!), viele Fertiggerichte.
Süßigkeiten & Getränke	Normaler Haushaltszucker, Traubenzucker, Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee.	Zuckerfreie Kaugummis, Diät- und Light-Getränke, Apfelsaft, Birnensaft, Bier.

Weitere Informationsquellen:



www.ndr.de/ernaehrungsdocs



<https://www.dge.de>



<https://www.sge-ssn.ch/de>



<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung.html>