

Essen und Trinken bei Sorbitunverträglichkeit

Was ist eine Sorbitunverträglichkeit und wie äußert sie sich?

Sorbit, ein spezieller Zucker (-austauschstoff), kann nach dem Verzehr nur schwer im Dünndarm aufgenommen (resorbiert) werden. Beim Verzehr größerer Mengen Sorbit gelangt unverdauter Zucker in den Dickdarm und wird dort von ansässigen Darmbakterien vergärt. Je nach verzehrter Menge können Blähungen, Durchfälle oder Bauchschmerzen die Folge sein.

Wo ist Sorbit enthalten?

Sorbit ist natürlicherweise in einigen Früchten, vor allem in Trockenfrüchten, Äpfeln, Birnen, Pflaumen und Fruchtsäften enthalten. Sorbit (E 420) und andere Zuckeraustauschstoffe (Mannit E 421, Xylit E 967, Isomalt E 953, Laktit E 966, Maltit E 965), die eine ähnliche Wirkung wie Sorbit haben, kommen zudem in zuckerfreiem Kaugummi und Bonbons vor. Sorbit wird auch als Süßungsmittel, Trägerstoff oder Feuchthaltemittel z.B. in abgepackten Kuchen, Lebkuchen, Feinkostsaucen eingesetzt. Der Sorbitgehalt in Zahnpasta ist sehr gering und löst keine Beschwerden aus.

Ernährungsempfehlungen

1. Stufe: Karenzphase

Das Ziel der 2-wöchigen Karenzphase ist eine deutliche Linderung der Beschwerden. In diesen zwei Wochen sollten Sorbit und sorbithaltige Lebensmittel gemieden werden. Zusätzlich ist es in dieser Phase sinnvoll, leicht verdauliche Lebensmittel zu bevorzugen, um den Magen-Darm-Trakt zu schonen:

- Begrenzen Sie Ihre Obstmengen auf 1 handvoll Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren) oder eine Banane am Tag
- Meiden Sie zuckerfreie Bonbons und Kaugummi
- Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 Liter am Tag. Geeignet ist Mineralwasser **ohne** Kohlensäure oder Kräutertee
- Essen Sie reichlich Sauer Milchprodukte wie Quark, Dickmilch, Naturjogurt 3,5 % Fett oder Quark; am besten 2 Glas/Becher am Tag
- Essen Sie mindestens 2-3 Portionen („handvoll“) Gemüse
- Stark blähende Speisen, ggf. anfangs reduzieren:
Chicoree, Grünkohl, rohe Pilze, Sauerkraut, Rot-und Weißkohl, Lauch, Schwarzwurzel, Zwiebeln, Knoblauch, Wirsing, Mais, Rettich/Radieschen, Paprika

- Gekochtes/gedünstetes oder tiefgekühltes Gemüse (mit etwas Öl) wird meist besser vertragen als Rohkost
- Wenig/kaum blähend: Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi (tiefgekühlt häufig bekömmlicher), Aubergine, Artischocke, gegarte Pilze, Fenchel, Gurke, Kürbis, Mangold, Rote Bete, Sellerie, Rucola, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini, Karotte, feine Blattsalate
- Greifen Sie zu fein gemahlten Vollkornbrotten oder Mischbrot (z.B. Weizen-/Dinkelvollkornbrot) statt zu groben Schrotbrotten (z.B. Roggenvollkornbrot, Pumpernickel)
- Essen Sie langsam und unter stressfreien Bedingungen
- Kauen Sie gut, vermeiden Sie sehr üppige Mahlzeiten
- Kleinere Mahlzeiten sind in der Regel besser verträglich

1. Stufe: Aufbau- und Testphase

Nach ca. 2 Wochen und einer deutlichen Besserung der Beschwerden folgt die Aufbau- und Testphase, denn eine Sorbitunverträglichkeit bedeutet nicht, dass Sie vollständig auf Sorbit verzichten müssen. Die Menge und Kombination macht's!

Die verträgliche Menge an Sorbit ist mengenabhängig und individuell unterschiedlich. Um herauszufinden, wie viel Sorbit Sie vertragen, werden die in der Karenzphase noch gemiedenen Lebensmittel schrittweise auf Verträglichkeit getestet. Dabei führen Sie pro Tag ein neues Lebensmittel, z.B. eine handvoll Obst wieder ein. Vertragen Sie die getestete Menge, kann die Portion beim nächsten Mal noch gesteigert werden.

Bei gleichzeitiger Anwesenheit von Fett und Eiweiß wird die Passagezeit des Nahrungsbreis verlangsamt. Dadurch steigt die Bekömmlichkeit. So werden z.B. Früchte mit Naturjoghurt (3,5% Fett) oder Obst im Anschluss an eine Mahlzeit als Dessert besser vertragen als Obst als alleinige Zwischenmahlzeit.

1. Stufe: Langzeiternährung

Das Ziel sollte sein, dass Sie Ihre individuell verträgliche Menge kennen und Ihren Alltag beschwerdefrei gestalten lernen. Ein langfristiger und vollständiger Verzicht auf sorbithaltige Lebensmittel ist nicht nötig!

Quelle:

Reese, Imke und Schäfer, Christiane (2012). Ernährungstherapie in der Allergologie; www.daab.de

Diese Information ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal.