

Sorbitangepasste Langzeiternährung:

Führen Sie anfangs ein Ernährungs- und Symptomprotokoll!

Die Aufzeichnungen werden Ihnen dabei helfen, die für Sie verträgliche Menge an Zuckeralkoholen herauszufinden.

Die Verträglichkeit von Sorbit ist individuell sehr unterschiedlich und kann auch durch hormonelle Schwankungen beeinflusst werden.



Bitte beachten Sie:

Dieser Informationsfolder ist **kein** Ersatz für ein Beratungsgespräch mit einer Ärztin/ einem Arzt oder einer Diätologin/ einem Diätologen!

Ernährungsmedizinische Beratung

Bitte Terminvereinbarung nicht vergessen!

 **Gesundheitszentrum Wien Landstraße**

 Strohgasse 28, 1030 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-1140310/1140312

 **Gesundheitszentrum Wien Mariahilf**

Mariahilfer Straße 85-87, 1060 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-1140740/1140601

 **Gesundheitszentrum Wien Favoriten**

 Wienerbergstraße 13, 1100 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-114210

 **Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf**

Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-1140227/1140228

 **Hanusch-Krankenhaus Wien**

 Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 1 910 21-85110/84281

-  Barrierefreier Zugang
-  Treppenlift
-  Induktive Höranlage



**Wir sind für alle
Versicherten da!**

11-ÖGK 16/66. 03.08.2020

www.gesundheitskasse.at

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: Shutterstock, ÖGK
Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe
www.gesundheitskasse.at

Sorbit- Unverträglichkeit

Empfehlungen für den Alltag



Was ist Sorbit?

Sorbit (E420) ist ein Zuckeralkohol (Polyol) und wird in der Lebensmittelindustrie auch gerne unter der Bezeichnung **“Zuckeraustauschstoff“** verwendet. Vor allem in der Herstellung von diätetischen Lebensmitteln spielt er eine Rolle.

Zuckeralkohole verursachen im Gegensatz zu Zucker kein Karies und gelten deshalb als „zahnfreundlich“.

Weitere Zuckeraustauschstoffe sind:

- Mannit (E 421)
- Isomalt (E953)
- Maltit (E 965)
- Laktit (E 966)
- Xylit (E 967 = Birkenzucker)

Was ist eine Sorbitunverträglichkeit?

Aufgrund ihrer Molekülgröße können die Zuckeralkohole nicht (gut) aufgenommen werden und werden deshalb erst in tieferen Darmabschnitten von den Darmbakterien abgebaut. Das führt bei Sorbitunverträglichkeit zu Symptomen wie Blähungen, Durchfall und/oder Bauchschmerzen.

Große Mengen Sorbit führen auch bei einem gesunden Darm sehr häufig zu Beschwerden.

Deshalb müssen Lebensmittel, die mehr als 10% Zuckeraustauschstoffe/Zuckeralkohole enthalten, mit dem Hinweis „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ gekennzeichnet werden.

Wo sind Zuckeralkohole enthalten?

Zuckeralkohole kommen in manchen Obst- und Gemüsesorten vor. Sorbit und Xylit werden aber auch von der Lebensmittelindustrie eingesetzt.

- **Obst:** Äpfel, Birnen, Wassermelonen, Brombeeren, Steinobst (Marillen, Nektarinen, Pfirsiche, Zwetschken, Kirschen), Avocados; Vorsicht auch bei daraus hergestellten Produkten wie Trockenobst, Fruchtsaft oder Marmelade!
- **Gemüse:** Pilze, Karfiol, Zuckerschoten; kleinere Mengen auch in Stangensellerie, Butternusskürbis, Süßkartoffel, Broccoli, Kohlsprossen, Kraut und Zuckermais



- **Nüsse:** Kokosnüsse (Flocken, Drink)
- **Fertigprodukte/Getränke:** Süßigkeiten, Mehlspeisen, Backwaren, zuckerreduzierte Marmeladen, Softdrinks, Wellnessgetränke
- **Sonstiges:** zuckerfreie bzw. zuckerreduzierte Zuckerl, Hustenzuckerl, Kaugummis, Vitamin- bzw. Brausetabletten
- **Alkohol** (Bier)

Achten Sie deshalb immer auf das Zutatenverzeichnis!

Wichtig:

Zahnpflegeprodukte wie Zahnpasta und Mundwasser enthalten zwar auch Sorbit (bzw. Xylit), stellen aber kein Problem dar, da diese Produkte nicht geschluckt werden.

Die Ernährungstherapie:

Die Therapie besteht in der Reduktion von Sorbit aus der Nahrung.

Da die Verträglichkeit von Sorbit sehr unterschiedlich sein kann, hängt die „Strenge“ der Diät von der **individuellen Sorbittoleranz** ab.

Meiden Sie Sorbit in konzentrierter Form und ohne Ballaststoffe (z.B. in Getränken, Süßwaren, Desserts), da dies meist zu Symptomen führt. Kleine Mengen Sorbit über den Tag verteilt, werden besser vertragen.

Zum Süßen von Lebensmitteln und Speisen können Haushaltszucker oder künstliche Süßstoffe verwendet werden.