

Liebe Eltern,

Wir haben bei Ihrem Kind eine Sorbit-/Sorbitolunverträglichkeit festgestellt. Im Folgenden haben wir einige Informationen über die Sorbitolintoleranz zusammengestellt.

Wieso macht Sorbitol Beschwerden?

Sorbitol zählt zu den Zuckeralkoholen und findet häufig als Zuckeraustauschstoff Verwendung. Bei den Lebensmittelzusatzstoffen verbirgt es sich unter der Nummer E 420. Sorbit kommt aber auch in verschiedenen Fruchtarten wie z.B. Birnen, Pflaumen, Äpfel, Aprikosen und Pfirsich vor. Liegt eine Sorbitolunverträglichkeit vor, ist die Verwertung von Sorbit im Dünndarm gestört. Sorbit wird weiter tiefere Darmabschnitte transportiert, wird dort von Darmbakterien zersetzt und löst Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit und Durchfall aus. Häufig besteht jedoch eher eine Neigung zur Verstopfung (Obstipation).

Auch bei Gesunden kommt es ab einer Menge von 20-50g Sorbitol zu Symptomen. Das ist ganz normal, da ab einer bestimmten Menge die Verwertungskapazität im Darm erschöpft ist.

Was können wir gegen die Beschwerden tun?

Um eine weitestgehende Beschwerdefreiheit zu erreichen wird zu Beginn (mindestens zwei Wochen) eine **sorbitolfreie** und **fruktosearme** Kost empfohlen. Zudem sollte andere Zuckeraustauschstoffe wie Fruktose, Mannit, Isomalt, Xylit gemieden werden.

In den darauf folgenden Wochen sollten zuerst fruktosehaltige und dann im späteren Verlauf sorbitolhaltige Lebensmittel wieder eingeführt und die individuelle Verträglichkeit ermittelt werden (**sorbitolarme** Kost). Zur Erläuterung der Ernährungstherapie bei Sorbitolunverträglichkeit empfehlen wir die Durchführung einer **Ernährungsberatung**. Diese wird von den Krankenkassen finanziell bezuschusst.

Welche Speisen sollten gemieden werden?

- Kirschen, Pflaumen, Trauben, Rosinen, Birne
- Süßungsmittel wie Fruktose und Sorbitol

Welche Speisen sind gut verträglich?

- Rhabarber, Avocado
- Auberginen, Blumenkohl, Gurke, Zucchini
- Haushaltszucker, Traubenzucker, Dextrose, Laktose

Weitere Informationen und Adressen eines Ernährungsberaters in Ihrer Nähe finden Sie unter www.netzwerk-ernaehrungsberater.de

Alles Gute für Sie und Ihr Kind wünscht das Team der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin!

