



## Sorbit- Malabsorption

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit der Nahrung verzehrter Zuckeralkohol (Sorbit) wird im Dünndarm resorbiert. Bei einer Sorbit-Malabsorption ist jedoch die passive Aufnahmekapazität hierfür begrenzt. Somit wird das mit der Nahrung zugeführte Sorbit nur begrenzt oder überhaupt nicht aus dem Dünndarm in den Körper aufgenommen. Die Folge ist ein vermehrter Übertritt von Sorbit in den Dickdarm. Das kann zu erheblichen Magen-Darm-Beschwerden führen.

### Was tun?

Sorbit-“Karenz“ (< 5-10 g Sorbit)	
Lebensmittel	Sorbit (g/100g)
Sorbit (reines Pulver); Diabetikerzucker	99
Pflaumen (getrocknet); Pflaumenmus, Heidelbeermarmelade	5 - 12
Aprikosen (getrocknet); Apfelringe (getrocknet); Nektarinen (getrocknet); Birne (Williams Christ; Packham´s Triumph)	3 - 5
Birnen (konserviert); Süßkirschen; Pflaumen; Avocado; Rettich; Sauerkraut; Topinambur; Kresse; Shiitake; Austernpilze; Löwenzahnblätter	2 - 3
Datteln (getrocknet); Cranberries (getrocknet); Chicorée; Radieschen; Romanesco; Rote Beete; Zwiebel; Weißkohl; Süßkartoffel; Paprika (grün); Spinat; Kohlrabi; Petersilie; Fenchel	1 – 2
Sauerkirschen; Rosinen; Aprikosen (frisch); Pfirsiche (frisch); Äpfel (verschiedene Sorten); Erdbeeren (konserviert); Himbeeren, Heidelbeeren; Preiselbeeren; Zitrusfrüchte (Orange, Zitrone, Grapefruit); Karotten; Brokkoli; Tomaten; Gurke; Mangold; Spargel; Grünkohl; Aubergine (Melanzani)	0 – 1,5