

Hinweise zur Ernährung bei Sorbitintoleranz

- Unverträglichkeit von Sorbit

Ernährungsrichtlinien

- meiden von Sorbit und Sorbithaltigen Nahrungsmitteln
- kleine Mengen von Sorbit (10-20g pro Tag) werden oftmals toleriert
- leicht verdauliche, nicht blähende Kost
- Achten Sie auf die Zutatenliste bei abgepackten Nahrungsmitteln
- Sorbit wird auch als E-Nummer angegeben: E420

Sorbit ist enthalten in:

- Süßungsmittel (z. B. Sionon, Flarom, Diabetiker-Süßungsmittel)
- Diabetiker geeignete Nahrungsmittel
- von Natur aus sorbitreiche Obstsorten (z. B. Apfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche, Datteln, Steinobst wie Mirabellen, Aprikosen, Nektarinen und aus diesen Sorten hergestellte Fruchtsäfte.
- als Umhüllung von Sultanien, Rosinen, Trockenobst bzw. Dörrobst
- in Süßigkeiten wie Kaugummi, Gummibärchen, Geleefrüchte, Bonbons, Schokoriegel

Sorbitarme Obstsorten:

- Beerenobst wie Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen, Ananas, Kiwi