

Sorbit - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 27. Februar 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Unverträglichkeiten

Bei einer Sorbit Unverträglichkeit (= Sorbit Malabsorption, Sorbit Intoleranz) ist die Verwertung von Sorbit im Dünndarm ganz oder teilweise aufgehoben. Ist eine Sorbit Unverträglichkeit diagnostiziert, sollte man Produkte meiden, die Sorbit als Zucker Austauschstoff enthalten. Besondere Vorsicht ist bei Diabetiker Nahrungsmitteln und Diät/Light-Produkten geboten. Auch ist darauf zu achten, dass in fast allen herkömmlichen Kaugummis und Lutschpastillen Sorbit enthalten ist. Er ist ebenfalls Bestandteil der meisten Zahncremes, die auf dem Markt zu finden sind. Ebenso findet sich in vielen einheimischen Obst Sorten, z. B. Pfirsich (0,9 g/100 g), Aprikose (0,82 g/100 g) oder Pflaume (1,4 g/100 g) eine nicht unerhebliche Menge Sorbit. Im Trockenobst ist die Konzentration noch höher (Wasser Verlust → höhere Konzentration), z.B. ist die Konzentration in einer getrockneten Aprikose gut 5-mal so hoch (4,6 g/100 g).

Menschen mit Fructose Intoleranz oder Fructose Malabsorption dürfen auch kein Sorbit zu sich nehmen, weil Sorbit im Stoffwechsel in Fructose umgewandelt wird.

Bei diesen Patienten kann zusätzlich zur Fructose Intoleranz eine Sorbit Intoleranz vorliegen, was jedoch einer gesonderten medizinischen Abklärung bedarf.

Quelle: Wikipedia

Nahrungsmittel (pro 100 g)		Energie kcal	Energie kj	Sorbit mg
P	Eberesche. Vogelbeere. süss	85	363	8'500.0
P	Pflaume. getrocknet	222	943	6'570.0
P	Pfirsich. getrocknet	240	1021	5'330.0
P	Aprikose. getrocknet	240	1021	4'600.0
P	Apfel. getrocknet	248	1053	2'490.0
P	Birne	55	234	2'170.0
P	Pflaume	49	208	1'410.0
P	Dattel. getrocknet	276	1174	1'350.0
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	890.0
P	Pfirsich	42	176	890.0
P	Aprikose	43	182	820.0
P	Apfelsaft	48	204	560.0
P	Apfel	54	228	515.0
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	200.0
P	Erdbeere	32	136	32.0
P	Johannisbeernektar rot, Handelsware	54	231	28.0
P	Holunderbeerensaft. Muttersaft	38	163	23.0
P	Johannisbeernektar schwarz, Handelsware	56	237	22.0
P	Himbeere	33	142	8.5
P	Wein, Rotwein, leicht	67	279	6.0
P	Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	5.0
P	Heidelbeere. Blaubeere	36	154	4.3
P	Bier. Weissbier. Weizenvollbier	38	158	2.3
P	Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	2.0