

Praktische Tipps I

Achten Sie auf die Zutatenliste der Produkte. Sorbit ist mit der **E-Nummer 420** gekennzeichnet.

Praktische Tipps II

Zucker wird in sogenannten „**Diät- oder Lightprodukten**“ manchmal durch Sorbit ersetzt. Diabetikerjoghurts und Co, aber auch „Diätgetränke“ können also je nach Zutatenliste Sorbit enthalten. Verwenden Sie herkömmliches Naturjoghurt und geben Sie selbst Früchte nach Bedarf hinzu. Bei Müsli achten Sie darauf, dass keine Rosinen oder Trockenfrüchte enthalten sind.

Praktische Tipps III

Süßwaren und Fertig-Mehlspeisen oder Backwaren können **Sorbit als Feuchthaltemittel** enthalten (Geleefrüchte, gefüllte Pralinen, Plundergebäck,...). Zuckerfreie Kaugummis/ Bonbons sind oftmals sorbithaltig.

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologen gerne zur Verfügung.

Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460

Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie,
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,
Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl

Tel.: +43-(0)732-7676-4441

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0
F +43-(0)732-7676-2106
E elisabethinen@
ordensklinikum.at
W www.ordensklinikum.at



Infos & Tipps

Sorbit- Intoleranz



Wie reagiert Ihr Körper?

Nach dem Genuss von Sorbit können folgende Beschwerden auftreten:

- Durchfall
- Blähungen
- Bauchschmerzen
- Übelkeit

Begriffserklärung

Sorbit ist eine Zuckerart, die in natürlicher Form in einigen Obstsorten und zugesetzt als Hilfsstoff in Lebensmitteln oder Medikamenten zu finden ist.

weniger verträglich

- Kernobst wie Apfel, Birne, Quitte, Mispel, Vogelbeere (Eberesche), ...
- Steinobst wie Kirsche, Marille, Pfirsich, Nektarine, Zwetschke, ...
- Weintrauben, Datteln

Sorbit kann enthalten sein in

- Fruchtsäften
- Trockenfrüchten
- Marmeladen, Kompotte
- Mehl- und Süßspeisen
- Joghurts und Joghurt drinks
- Alkoholika wie Most, Wein, ...
- Kaugummis, Zuckerl, ...
- Süßwaren – Deklaration auf Verpackung beachten!
- Medikamenten – Rücksprache mit Arzt oder Apotheker

gut verträglich

- Beerenobst wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren und Preiselbeeren
- Südfrüchte wie Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Clementinen, Pomelos, Zitronen, Ananas, Bananen, Kumquat
- Gemüse
- Fleisch und Wurst
- Käse und Milch
- Butter und Öle
- Künstliche Süßstoffe wie Saccharin, Aspartam, Cylamat