

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	2
2. Nogo-Inhaltsstoffe.....	3
3. nicht verträgliche Lebensmittel.....	4
3.1 nicht verträgliche-Lebensmittel	4
3.2 nicht verträgliche Getränke.....	5
4. verträgliche Lebensmittel.....	6
4.1 verträgliche Lebensmittel.....	6
4.2 verträgliche Getränke.....	7
5. Alternative Suche.....	8

1. Vorwort

Dieses Dokument wurde von mir (Malte Glöckner) erstellt. Es dient allen Menschen, die eine Sorbitintoleranz haben, als Anhaltspunkt bei Ihrer Ernährung. Es ist natürlich keine Pflicht dieses Dokument zu benutzen.

Ich versuche dieses Dokument so oft wie möglich und nach bestem Gewissen und eigener als auch fremder Erfahrungen zu aktualisieren. Natürlich kann ich keine Gewähr geben, dass alles was im Dokument aufgeführt ist 100%ig stimmt.

Sollte jemand Anregungen oder Fragen haben, kann er sich gerne bei mir melden bzw. mich kontaktieren. Alternativ findet Ihr mich auch im Forum der www.libase.de.

Abschließend möchte ich noch sagen, dass sich dieses Dokument nur auf die Sorbitintoleranz bezieht, sollte jemand noch mehr Unverträglichkeiten haben muss er ggf. auch noch hier genannte Lebensmittel streichen.

2. Nogo-Inhaltsstoffe

Diese Zutaten dürfen **nicht** verwendet bzw. enthalten sein:

- E 200 – Sorbinsäure auch Hexadien-Carbonsäure genannt (s.u.?)
- E 201 – Natriumsorbat
- E 202 – Kaliumsorbat auch Sorbat genannt (da bin ich mir noch nicht sicher)
- E 203 – Calciumsorbat s.o.

- E 421 – Mannit
- E 420 – Sorbit / Sorbitol / Hexanhexaol auch Glucitol / Glucit genannt

- E 432 – Polysorbat 20 (Polyoxyethylen-Sorbitan-Monolaurat)
- E 433 – Polysorbat 80 (Polyoxyethylen-Sorbitan-Mono-Oleat)
- E 434 – Polysorbat 40 (Polyoxyethylen-Sorbitan-Mono-Palmitat)
- E 435 – Polysorbat 60 (Polyoxyethylen-Sorbitan-Mono-Stearat)
- E 436 – Polysorbat 65 (Polyoxyethylen-Sorbitan-Mono-Laurat)

- E 491 – Sorbitanmonostearat auch Sorbitanfettsäureester
- E 492 – Sorbitantristearat "
- E 493 – Sorbitanmonolaurat "
- E 494 – Sorbitanmono-oleat "
- E 495 – Sorbitanmonopalmitat "

- E 953 – Isomalt / Palatinin
- E 965 – Maltit / Maltitsirup / Maltitol
- E 966 – Lactit / Lactitol
- E 967 – Xylitol/Xylit

- Ballaststoffe Verbascose
- Ballaststoffe Stachyose

Wichtige Hinweise:

Bitte achten Sie aber darauf, dass bei **Produkten die aus Früchten** hergestellt sind, dieser Zusatz fehlt, da das Sorbit nicht künstlich zugesetzt wurde (**Fruchtsäfte, Fruchtwein, Trockenfrüchte, Fruchtaufstriche, ...**). Sorbit ist oftmals in folgenden Produkten enthalten: In fast allen **Diabetikerprodukten und Diät- bzw. Lightprodukten**, in den meisten **Produkten zur Zahnpflege** (Zahnpasta und Zahnpflegekaugummis) und in vielen **zuckerfreien Produkten**. Zuckeraustauschstoffe finden Sie auch häufig in **Süßigkeiten, Kaugummis und Fertiggerichten**. Ferner ist es auch möglich, dass die **Ballaststoffe Verbascose und Stachyose** Ihre Beschwerden verschlimmern. Diese sind besonders in **Linsen, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Kohlgemüse und Bohnen** enthalten. Weiterhin in Backzusätzen die überwiegend in **Billigsemeln und Fertigbackmischungen** zur Verwendung kommen.

In einigen **Medikamenten und parenteralen Infusionslösungen** ist Sorbit enthalten. Weisen Sie **Ihre Apotheke auf Ihre Sorbitmalabsorption/Sorbitintoleranz hin**.

3. nicht verträgliche Lebensmittel

Diese Lebensmittel dürfen **nicht** verwendet, gegessen bzw. getrunken werden:

Wichtig: Diese Lebensmittel dürfen auch nicht in anderen Produkten enthalten sein, welche verspeist bzw. getrunken werden. Es zählen jegliche Formen (getrocknet, frisch, gefroren, uvm.).

??? = unterschiedliche Ergebnisse im Internet gefunden

In der Lebensmittelherstellung wird Sorbit auch als Feuchthaltemittel eingesetzt, da es [hygroskopische](#) Eigenschaften besitzt und somit Lebensmittel (beispielsweise Senf, Mayonnaisen, Toast, Biskuit, Schokoladen- und Pralinenfüllungen) vor dem Austrocknen schützt. Es steht deswegen meistens nicht in der Zutatenliste!

3.1 nicht verträgliche-Lebensmittel

Apfel
Apfelkraut
Aprikose
Artischocke
Beerenobst
Branntweinessig
Birne
Dattel ???
Erdbeere
Heidelbeere (enthält Xylit)
Himbeere
Mango ???
Marille (Aprikose)
Meerrettich (wegen Brantweinessig)
Nektarine
Nutella
Pflirsich (egal in welche Form)
Pflaume
Pilze
Toast
Rosine
Trauben
Weintraube
Nüsse
Zwiebeln (bläht sehr)
Kohl (sämtliche Arten wie Blumenkohl, bläht alles zu sehr)
Sellerie
Senf

3.2 nicht verträgliche Getränke

Apfelsaft
Bier – alkoholfrei
Bier (jegliche Formen)
Birnsaft
Johannisbeernektar
Johannisbeersaft
Kaffee (Alternative wäre Espresso)
Rotwein
Traubensaft
Wein
Weißbier
Kirsch-Bananen-Tee

4. verträgliche Lebensmittel

Diese Lebensmittel **dürfen** verwendet, gegessen bzw. getrunken werden:

Auch wenn hier Lebensmittel und Getränke aufgelistet sind, welche nutzbar sind, solltet ihr **IMMER** einen Blick auf die Zutatenliste werfen, da es von Hersteller zu Hersteller unterschiedliche Zusammensetzungen geben kann!

4.1 verträgliche Lebensmittel

Ananas
Bananen
Butter ???
Bratwurst (ohne Kräuter)
Brot
Clementine
Chilli
Ei
Fisch
Fleisch
Haferflocken
Honig
Nudeln
Margarine (ich benutze die von JA)
Käse (Scheiben)
Kirschen
Kiwi
Mandarine
Paprika
Räucherlachs
Salami (Achtung hier gibt es Unterschiede, eigene Erfahrung)
Spinat
Stachelbeere
Thymian
Tomate
Zucker (Haushaltszucker, Rohzucker)
Salz
Reis
Salzstangen
Zimt

4.2 verträgliche Getränke

Coca-Cola (ggf. vorher Kohlensäure rausschütteln)
Fenchel-Anis-Kümmel-Tee (das sollte jeder selber testen, eventuell Blähbauch)
Milch
Pfefferminztee
Wasser (ich verwende meistens Mediumsorten)

5. Alternative Suche

Für weitere Lebensmittel bzw. Getränke kann folgende Seite ganz hilfreich sein:

<http://www.daskochrezept.de/bundeslebensmittelschlüssel/>

Wichtig bei bei der Zusammensetzung sind die Kohlenhydrate: Mannit, Sorbit und Xylit (sind die erste drei Werte bei den Kohlenhydrate)

Wobei ich auch hier anmerken möchte, dass diese Werte auch nicht immer korrekt sein müssen.