



Sorbit Unverträglichkeit (Sorbitmalabsorption) **Wenn zuckerfreie Produkte Bauchweh machen**

Was ist Sorbit Unverträglichkeit ?

Sorbit ist ein heutzutage häufig verwendeter Süßstoff, der in der Natur sowohl in Früchten als auch in Obst vorkommt. Sorbit ist die Alkoholform von Fruktose und wird ebenso als Zuckeraustauschstoff verwendet. Zuckeraustauschstoffe sind besonders für Diabetiker wichtig, da diese süßen und dabei den Blutzuckerspiegel nur gering erhöhen. Grund dafür ist die langsamere Verstoffwechslung im Gegensatz zur Glukose. Jedoch fördern die Zuckeraustauschstoffe den Wassereinstrom in das Darmlumen und es kann bei übermäßigem Genuss leicht zu Durchfällen kommen. Sorbit ist ein Zuckeralkohol, der aus Glukose gewonnen wird. Sorbit ist in nahezu allen zuckerfreien Produkten enthalten. Besonders häufig ist dieses in Diabetikerprodukten und in Produkten, die als zahnschonend deklariert werden enthalten. Da Sorbit plastisch bleibt, ist es in vielen elastischen Süßigkeiten (Kaugummi, Gummibärchen und Marzipan) enthalten. Aber auch in Bier ist Sorbit zu finden. Sorbit kommt aber auch auf natürliche Art in verschiedenen Früchten vor. Sorbit ist kalorienärmer als Haushaltszucker und besitzt 60% Süßkraft gegenüber herkömmlichen Zucker. Viele Menschen können Sorbit nicht vollständig über ihre Magenschleimhaut aufnehmen. Der menschliche Körper verdaut das Sorbit im Dünndarm. Bei der Sorbit-Malabsorption ist die Aufspaltung im Dünndarm überhaupt nicht oder nicht ausreichend möglich. Diese Erkrankung behält man lebenslanglich - Medikamente dagegen sind nicht verfügbar. Verglichen mit Fruktose ist Sorbit deutlich heftiger im Verlauf und es reichen bereits geringere Mengen als bei Fruktose aus, um heftigste Reaktionen auszulösen. Bei kindlichen Verdauungsstörungen spielt Sorbit die größte Rolle, da gerade die Kindernahrung besonders viel Sorbit enthält. Bei mehr als 80% dieser Patienten liegt zusätzlich auch noch eine weitere Kohlenhydratstörung vor (oftmals Fructosemalabsorption). Patienten mit einem positiven Befund beim Sorbittest, sollten unbedingt auch noch alle anderen Substanzen testen lassen. Die Symptome einer Sorbit-Malabsorption reichen von Aggression, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Leistungsschwäche, Migräne, Schwindel, Frieren oder Hitzeschübe bis hin zu Bauchschmerzen, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Rumoren, Übelkeit, Atemnot, Mundgeruch, Durchfall und Verstopfung. Die Sorbitmalabsorption äußert sich häufig durch Bauchschmerzen, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Rumoren, Übelkeit, Atemnot, Mundgeruch, Durchfall und Verstopfung. Diese Beschwerden treten meist kurz nach dem Verzehr von sorbithaltigen Nahrungsmitteln auf. Es gibt aber auch häufig Symptome, welche nicht sofort mit einer Sorbitunverträglichkeit in Verbindung gebracht werden, wie z. B. Aggression, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Leistungsschwäche, Migräne, Schwindel, Frieren oder Hitzeschübe Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Hautprobleme. Diese Krankheit ist nicht heilbar und Sie können nur Ihre Ernährung entsprechend umstellen. Bei Patienten, bei denen die Verdauung im Dünndarm gestört ist, kann die Testsubstanz nicht vollständig oder gar nicht verdaut werden. Im Verdauungstrakt beginnt dann die bakterielle Zersetzung, wobei das Gas Wasserstoff entsteht. Dieses kann über die Ausatemluft nachgewiesen und gemessen werden.

Dabei ist die Lösung doch so einfach:

Mit dem Wasserstoff-Atemtest kann Ihr Gastroenterologe viele verschiedene Unverträglichkeiten (z. B. auch Fruchtzucker (Fructose) oder Milchzucker (Laktose) bei Ihnen testen. Der Test ist Nicht-Invasiv und sehr genau !

Wie funktioniert der Test ?

Sie dürfen 12 – 14 Stunden vor dem Test nichts mehr essen, nicht mehr rauchen und nur noch Leitungswasser trinken. Aber keine Angst, Ihr Arzt wird den Test gleich in der Früh durchführen, Sie müssen also lediglich das Frühstück auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.

Die erste Atemprobe, die Sie dann beim Arzt abgeben dient zur Kontrolle Ihres Nullwertes. Bringen Sie am Testtag Ihre Zahnbürste und Zahnpasta mit. Sollte der Wert zu Beginn des Tests nicht Null sein, hilft oftmals Zähneputzen.

Im Anschluss trinken Sie dann die in Wasser aufgelöste Testsubstanz. Diese beginnt nun in Ihrem Körper zu wirken. Um jetzt beurteilen zu können, ob bei Ihnen eine Unverträglichkeit vorliegt oder nicht, geben Sie in regelmäßigen Abständen über einen definierten Zeitraum Ihre Atemproben ab. Die Zeitabstände zwischen den Atemproben, sowie die Testdauer sind von der getesteten Substanz abhängig. Da dieser Test jedoch bis zu zwei Stunden dauern kann und Sie sich während dieser Zeit in der Praxis aufhalten müssen, sollten Sie sich ein Buch, Kreuzworträtsel oder einen anderen Zeitvertrieb mitnehmen.

Damit der im Verdauungstrakt entstandene Wasserstoff genügend Zeit hat in die Ausatemluft zu gelangen, müssen Sie nach dem Einatmen bei jedem Test die Luft vor dem Ausatmen 15 Sekunden anhalten (**beim neuen Gastro+ kann diese Zeit für Kinder und Patienten mit Lungenschädigungen auch verkürzt werden**). Die Atemprobe muss immer in derselben Körperhaltung (sitzend) abgegeben werden und Sie dürfen sich körperlich nicht anstrengen. Dies ist z. B. wichtig wenn Sie im Wartezimmer sitzen und zur Abgabe des Atemtests in ein anderes Zimmer laufen müssen. In diesem Fall sollten die Atemproben erst abgegeben werden, nachdem Sie wieder für mindestens eine Minute sitzen.

Die so über die Zeit gemessenen Werte werden notiert (**beim neuen Gastro+ automatisch gespeichert**). Anhand dieser Messergebnisse kann dann Ihr Arzt die Diagnose stellen, ob Sie an einer Unverträglichkeit leiden.

Ich leide an einer Sorbitunverträglichkeit, was nun ?

Ihr Arzt wird Ihre Ernährung umstellen und Sie darauf hinweisen, welche Produkte und Speisen Sie künftig meiden sollen. In Einzelfällen kann es sogar nötig sein, diese Umstellung eine Zeit lang antibiotisch zu begleiten. Mittlerweile weist der Handel auf den Packungen auf einen eventuellen Sorbitzusatz hin. Häufig erfolgt hier Angabe der E-Nummer.

Die E-Nummern die Sie meiden sollten sind: E 420 , E 421 E 432 – E 436, E 953, E 965, E 966 und E 967. 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, ...). Achten Sie auch auf die Angabe „Zuckerfrei“. Dies bedeutet oftmals lediglich, dass sich kein Haushaltszucker (Saccharose) in dem Produkt befindet. 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 Verbose 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. Sie sollten auch unbedingt klebrige und gefüllte Bonbons und Schokolade, Bier, Wein und alle anderen alkoholischen Getränke (außer Schnaps) meiden. Sollten Sie trotz Ihrer sorbitfreien Ernährung immer noch Probleme haben, versuchen Sie bitte auch auf diese Nahrungsmittel zu verzichten. Normalerweise wird Ihnen Ihr Arzt für die Dauer von ca. zwei Wochen absolut sorbitfreie Ernährung verordnen. Danach können Sie wieder Sorbit in kleinen Mengen zu sich nehmen und selber herausfinden, wie viel Sorbit Ihr Körper verträgt. Dies ist auch wichtig um Ihren Darm nicht zu sehr zu „verwöhnen“. Sie sollten bei der Entscheidung über die Strenge Ihre Diät auch auf die Konsistenz Ihres Stuhlgangs achten. Leiden Sie unter Durchfall, ist Sorbit zu meiden. Weitere Beschwerden wie Blähungen lassen darauf schließen, dass Sie Ihre Diät nicht ernst genug einhalten. Generell empfiehlt es sich immer ein wenig hungrig zu bleiben und immer nur kleine Mahlzeiten einzunehmen. Abhilfe schafft unter Umständen **GlucoFruit**. Es handelt sich hierbei um einen Sauerkirschglucosesirup, der speziell für Patienten mit Sorbit- / Fruktose-Malabsorption entwickelt wurde. Dieser hilft, Champagner, Sekt, Wein, Bier und Radler wesentlich bekömmlicher zu machen.

Specialmed Tip: In fast allen Zahnpflegemitteln, sowie einigen Medikamenten und parenteralen Infusionslösungen ist Sorbit enthalten. Weisen Sie Ihren Apotheke auf Ihrer Sorbitmalabsorption hin.

Ihr Arzt hat kein Gerät und bietet Ihnen keinen Atemtest an:

Verweisen Ihren Arzt auf unsere Homepage: www.specialmed.de/frulacmeter/flyer.pdf. Hier erhält er alle Informationen zum Gerät, welches er auch 14 Tage kostenfrei testen kann (eventuell sogar gleich mit Ihnen ?)

Weitere Informationen zu Ihrer Malabsorption erhalten Sie unter folgenden Links im Internet:

- www.sorbit-intoleranz.de
- www.nahrungsmittel-intoleranz.com
- www.heal-links.de



Gastro⁺ Gastrolyzer[®]

