

Sorbit findet sich

1. **in natürlicher Nahrung**, hauptsächlich in Obst wie Brombeeren, Pflaumen, oder Birnen und
2. **in Fertigprodukten aus dem Supermarkt**, wie Muffins, Kuchen, Toast, Kaugummis, Senf, Mayonnaise oder Pralinenfüllungen.
3. in Medikamenten als Trägerstoff, z.B. in Brausetabletten

Die folgende Lebensmittelliste gilt als Orientierungshilfe und Grundinformation für die sorbitfreie Ernährung.

Liste der sorbitfreien und sorbithaltigen Lebensmittel*

sorbitfreie Lebensmittel	sorbithaltige Lebensmittel (verstecktes Sorbit)
<p>sorbitfreies Obst</p> <p>Ananas Avocados Banane Grapefruit Hagebutte Holunderbeere Honigmelone Johannisbeere (rot, schwarz) Kiwi Mandarine Mango Mirabelle Orange Preiselbeere Sanddorn Stachelbeere Wassermelone Zitrone Zwetschge</p> <p>sorbitfreies Gemüse</p> <p>Artischocke Erbsen Grünkohl Karotte / Möhre Kohlrabi Kürbis Mangold Pastinake Radiesche Salate (alle Sorten) Spargel Spinat Tomate Zucchini Zwiebel</p> <p>sorbitfreies Trockenobst</p> <p>Bananenchips getrocknete Ananas</p> <p>sorbitfreie Getränke</p> <p>Kaffee Wasser Saft(schorlen) aus sorbitfreien Obstsorten Tee Alkohol/ Spirituosen wie Wodka, Gin,</p>	<p>sorbithaltiges Obst</p> <p>Apfel Birne Brombeere Cranberries Dattel Dosenmarille Erdbeere (wenig Sorbit) Fenchel Heidelbeere / Blaubeere (wenig Sorbit) Himbeere (wenig Sorbit) Kirsche Marille / Aprikose Nektarine Pflaume Pfirsich Sauerkirsche Vogelbeere / Ebereschenbeere Weintraube</p> <p>sorbithaltiges Gemüse</p> <p>Aubergine / Melanzani* Brokkoli* Fenchel* grüne Bohne* Paprika (grün)* Rosenkohl* Weiskohl*</p> <p>*enthalten sehr geringe Sorbitmengen. In der Regel werden alle Gemüsesorten vertragen.</p> <p>Trockenobst</p> <p>getrockneter Apfel getrocknete Aprikose getrocknete Cranberries getrocknete Dattel getrocknete Pflaume getrockneter Pfirsich Kokosraspeln Rosine</p> <p>Getränke</p> <p>Bier* Light-Getränke Rotwein Saft(schorlen) aus sorbithaltigen Obstsorten Weisswein* Rosewein* Wellnessgetränke</p> <p>*enthalten sehr wenig Sorbit. Verträglichkeit sollte vorsichtig getestet werden..</p>

sorbitfreie Getreideprodukte

Alle Getreidesorten sind von Natur aus sorbitfrei.

selbstgebackenes Brot
Brot vom Bäcker (nachfragen)
Müsli ohne Trockenfrüchte
Getreidekaffee

sorbitfreie Milch, Milchprodukte, Käse

Milch ist von Natur aus sorbitfrei.

Kuhmilch, Schafsmilch Molke, Buttermilch, Kefir
Sahne, Joghurt, saure Sahne
Frischkäse, Quark, Feta, Ziegenkäse

sorbitfreie Fleisch, Würste, Geflügel, Wild, Fisch

Unverarbeitetes Fleisch und Fisch ist sorbitfrei.

sorbitfreie Brotaufstriche, Süßigkeiten

Erdnussbutter
Mandelmus
Honig
Marmeladen / Gelees aus sorbitfreien Obstsorten, z. B. Sanddornmarmelade
Schoko-Aufstrich
Schokolade ohne Füllung
Traubenzucker

Beilagen, Fette und Öle, Würzmittel, Sonstiges

Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis
alle Öle (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl)
Butter
frische Kräuter
Nüsse & Samen (alle Sorten)
Hülsenfrüchte (alle Sorten)
Pfeffer
Salz

sorbithaltige Getreideprodukte

häufig sorbithaltig, Zutatenliste prüfen bei:

abgepackter Kuchen, Muffins, Waffeln
abgepacktes Toast
abgepacktes Brot
Müsli mit Trockenfrüchten

sorbithaltige Milch, Milchprodukte, Käse

Milchprodukte mit sorbitreichen Obstsorten

Fruchtjoghurt (z.B. mit Brombeeren)
Fruchtquark
Fruchtmolke
Fruchtbuttermilch
Eis mit Früchten

sorbithaltiges Fleisch, Würste, Geflügel, Wild, Fisch

häufig sorbithaltig, Zutatenliste prüfen bei:

Paniertes Fleisch, z.B. Wiener Schnitzel
Fleischfertiggerichte, z.B Pfannengerichte, Hühnerfrikassee
Würste + Aufstrich: Leberwurst, Pastete, Bratwurst, Brühwurst, Kochwurst, Mortadella und Fleischsalate
Paniertes Fisch, Fischstäbchen
Fischsalate, Fischfertiggerichte, Fischpastete

sorbithaltige Brotaufstriche, Süßigkeiten

Diabetikermarmelade
Diabetikersüßigkeiten
Fruchteis / Sorbet
Kaubonbons Kaugummis (zuckerfreie)
Marmeladen / Gelees (aus sorbithaltigen Obstsorten)
Müsliriegel
Schaumzuckerwaren (Schokoküsse, Waffeln, Marshmallows)
Schokoladen mit Füllungen
Brotaufstriche mit Paprika, Aubergine

Beilagen, Fette und Öle, Würzmittel, Sonstiges

häufig sorbithaltig, Zutatenliste prüfen bei:

Brühwürfel, Gemüsebrühe
Fertigsuppen und -Soßen, Würzmischungen
Mayonnaise, Remoulade, Dressing, Meerrettichsoße,
Würzpasten
Rotweinessig

* Diese **Liste zur sorbitfreien Ernährung** erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Quellen dieser Lebensmittelliste zur Sorbitunverträglichkeit

Die Lebensmittelliste gilt als Orientierungshilfe und Grundinformation für die sorbitarme Ernährung. Beachten Sie bitte, dass es sich um eine pauschale Liste handelt, die nicht auf Ihre individuelle Situation und Empfindsamkeit angepasst ist. Für die dauerhafte Ernährung bei Sorbitunverträglichkeit (also für die Zeit nach der Diätphase) gilt: Betroffene bei denen eine Sorbitintoleranz/ Sorbitunverträglichkeit eindeutig festgestellt wurde, sollten mit Hilfe eines Arztes oder Ernährungsfachkraft herausfinden, welche Lebensmittel in welche Mengen konkret verzehrt werden können und sich so eine eigene Lebensmittelliste verträglicher und unverträglicher Lebensmittel(mengen) erstellen.