

Recomanacions alimentàries en la malabsorció a la fructosa

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

RECOMANACIONS GENERALS

- Llegiu detingudament les etiquetes dels aliments en busca d'ingredients que continguin fructosa en aliments manufacturats, preparats "dietètics" especialment "aliments per a diabètics" i prospectes dels fàrmacs.
- Els pacients amb malabsorció a la fructosa en ocasions, poden tolerar aliments que en continguin **petites quantitats**, doncs el grau de tolerància varia d'una persona a altra.
- Les fruites contenen major proporció de fructosa i per tant s'ha de limitar la seva ingesta.
- Abans de provar un plat o una salsa pregunteu pels ingredients que els componen, si teniu dubtes abstingueu-vos de consumir-lo.

ALIMENTS	PERMESOS	CONSUM MODERAT (1-2 vegades a la setmana, algun aliment de la llista)	NO PERMESOS
Làctics	Llet, iogurt natural o edulcorat amb sacarosa o aspartam		Llet, postres i gelats làctics edulcorats amb fructosa, llet condensada, batuts de fruites, iogurt amb fruites
Carns, ous i peix	Tots		
Grasses	Tots		
Vegetals, hortalisses i tuberculs	Bleda, carxofa, bròquil, xampinyons, enciam, raves, endívia, espinacs, espàrrecs, carbassó, col de Brussel·les, cebes, Patates	Carbassa, escarola, porro, nap, moniato, pastanaga, remolatxa, moresc tendre, cogombret, julivert, tomàquet, albergínia, col llombarda, col	Remolatxa
Llegums	Totes	Mongeta blanca i cigrons	
Fruites i fruits secs	Alvocat Fruits secs	Préssec, maduixa, frambèsia, pomelo, pruna negra, coco fresc, meló, papaia, mango no molt madur	La resta
Cereals i farines	Tots (arròs, moresc, blat, tapioca, sèmola...)		Pa integral i tot tipus de cereals elaborats amb adició de mel.

Postres i galetes	Gelats i galetes casolanes elaborades amb glucosa o sacarosa Postres sense fructosa		Comprovar tots els gelats i galetes, pastisseria-brioixeria comercials, creps elaborats amb fructosa. Especialment aquells qualificats com "sense sucre" o "per a diabètics".
Sucres, dolços i melmelades	Sucres de taula, glucosa, sacarosa, edulcorants artificials		Mel, fructosa, melmelades per a diabètics, caramels, dolços i xiclets, xocolata amb fructosa o lactosa
Begudes	Infusions, cacau sense fructosa, llimonada casera		Begudes i sucres de fruita, sorbets
Ingredients i additius	Tots, excepte els desaconsellats		Lactitol, fructosa, xarop de fructosa
Varis	Espècies, herbes aromàtiques, sal		Salses, sopes i purés que continguin fructosa

* Actualment disposem d'una aplicació mòbil que es diu "ALL I CAN EAT" (ios) o "Mi Intolerància Alimentaria" (Android)

EXEMPLE DE MENÚ:

ESMORZAR	<ul style="list-style-type: none"> • Làctics • Torrades amb galetes o cereals o mini entrepà
DINAR	<ul style="list-style-type: none"> • 1r plat: 1 ració (1 plat) d'arròs, pasta especial*, patata, llegums permeses* con verdures permeses o amanides amb hortalisses permeses* • 2n plat: 1 ració (1-2 filets) de carn, peix o 1-2 ous amb verdures (amanida variada, verdures permeses* o patates al forn) • Postres: 1 iogurt natural o edulcorat amb sacarosa o aspartam
BERENAR	<ul style="list-style-type: none"> • Làctic i/o fruits secs*
SOPAR	<ul style="list-style-type: none"> • 1r plat: 1 ració (1 plat) d'arròs, pasta especial*, patata amb verdures permeses o amanida amb hortalisses permeses* • 2n plat: 1 ració (1-2 filets) de carn, peix o 1-2 ous amb verdures i hortalisses permeses* (amanida variada, verdures saltejades) o patates al forn • Postres: 1 iogurt* (natural o edulcorat amb sacarosa o aspartam)

*Provar tolerància a fruites, segons contingut de fructosa. Iniciar prova en petites quantitats 1 vegada al dia (esmorzar o berenar o en postres de dinar o sopar).