

Recomanacions en la malabsorció a la lactosa, fructosa i sorbitol

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

RECOMANACIONS GENERALS

- Llegiu detingudament les **etiquetes** dels aliments en busca d'ingredients que continguin lactosa, sèrum làctic, ferments làctics, llet en pols, mató, quallada, proteïnes làctiques, caseïnat, sòlids làctics, lactoglobulina; i fructosa i sorbitol en aliments manufacturats, preparats "dietètics" especialment "aliments per a diabètics" i prospectes dels fàrmacs.
- Els pacients amb malabsorció a la lactosa o fructosa en ocasions, poden tolerar aliments que continguin **petites quantitats** d'aquesta, doncs el grau de tolerància varia d'una persona a una altra. Els aliments permesos en aquest cas són: formatges fermentats (parmesà, blue, brie, gouda, bola) i formatges curats (manxec i roquefort).
- És important no prendre en un mateix dia o menjar més d'un aliment limitat. S'ha de consumir petites aportacions segons la tolerància individual.
- Hem d'assegurar l'aportació diària de calci amb la finalitat de prevenir possibles dèficits, per això es recomana altres aliments rics amb aquest mineral com:
 - Peix amb espina: sardines i anxoves en llauna.
 - Gambes, musclos, escopinyes, cloïsses, ostres.
 - Fruits secs.
 - Llegums: mongeta blanca, soja, cigrons.
 - Altres: derivats de la soja; tofu, tempeh.
- Les fruites contenen major proporció de fructosa i per tant cal limitar la ingesta.
- La pràctica regular de l'exercici físic adaptat a les característiques de cada individu afavoreixen el manteniment de la densitat òssia.
- Intenteu fer variat i atractiu el menjar reemplaçant la llet per begudes (de soja, arròs, etc.) en l'elaboració de nombrosos plats: croquetes, beixamel, cremes de verdures, postres casolans, batuts de fruita, etc.
- Abans de provar un plat o una salsa pregunteu pels ingredients que el componen, si teniu dubtes abstingueu-vos de consumir-lo.
- En el mercat existeixen llets de diferents marques comercials baixes en lactosa. També pot consumir fórmules de soja en venda en supermercats.

* Els "Batuts de soja" no equivalen ni en l'aportació de calci ni en el d'altres nutrients a la llet. Poden ser consumits com un refresc o un snack, mai substitueixen la llet.

ALIMENTS	CONSUM LLIURE	CONSUM MODERAT	CONSUM DESACONSELLAT
Làctics	Llet sense lactosa, fórmula de soja, iogurt natural o edulcorat amb sacarosa o aspartam (*), formatge (*)		Llet, postres i gelats làctics, llet condensada, batuts endolcits amb fructosa o sorbitol, iogurt amb fruites
Carns, ous i peix	Carn, peix fresc i ou		Embotits en general, salsitxes, frankfurt
Greixos	Olis vegetals i margarines		Nata líquida, margarines i mantegues amb llet
Vegetals, hortalisses i tubercles	Bledes, carxofa, bròquil, xampinyons, enciam, rave, endívia, espinacs, espàrrecs, carbassó, col de Brussel·les, Patata	Carbassa, escarola, porro, nap, moniato, pastanaga, remolatxa, moresc tendre, cogombres, julivert, tomàquet, albergínia, col llombarda, col, ceba	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 gaire madur	La resta
Cereals i farines	Tots (arròs, moresc, blat, tapioca, sèmola...)		Pa integral Tot tipus de cereals elaborats amb fructosa o mel
Postres i galetes	Galetes casolanes elaborades amb glucosa o sacarosa Postres sense fructosa, lactosa o sorbitol		Comprovar tots els gelats i galetes, pastisseria comercial, creps elaborats amb fructosa, lactosa o sorbitol. Especialment aquells qualificats com “sense sucre” o “per a diabètics”.
Sucre, dolços i mermelades	Sucre de taula, glucosa, sacarosa, edulcorants artificials		Mel, fructosa, mermelades per a diabètics, caramels, dolços i xiclets, xocolata amb fructosa
Begudes	Infusions, cacau sense fructosa, llimonada casolana		Begudes i suc de fruita amb fructosa, sorbets
Ingredients i additius	Lactats (E325-327), èsters làctics (E472b), lactilats (E481-482), proteïna de la llet, caseïnats. Additius de la llista		
Varis	Espècies, herbes aromàtiques, sal		Salses, sopes i purés que contenguin fructosa, lactosa o sorbitol

(*) Proveu tolerància amb petites aportacions i si dona símptomes, limitar la ingesta.

EXEMPLE DE MENÚ:

ESMORZAR	<ul style="list-style-type: none">• 1 cafè amb llet* (llet sense lactosa o fórmula batut de soja)• 1-2 torrades o entrepà mitjà de pa especial* amb margarina i mermelada especial* o amb formatge especial*; o ½ bol de cereals recomanats* i 1-2 bescuits* amb margarina i mermelada especial*)
DINAR	<ul style="list-style-type: none">• 1r plat: 1 ració (1 plat) d'arròs, pasta especial*, patata, llegums permesos* amb 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)• Postra: 1 iogurt natural o edulcorat amb sacarosa o aspartam
BERENAR	<ul style="list-style-type: none">• 1 vas de llet* (llet sense lactosa o fórmula batut de soja) amb cacau especial*• 1 tassa d'infusió o 1 vas de llimonada casolana• 3-4 galetes especials* o 1 torrada amb oli i formatge especial*
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• Postra: 1 iogurt* (natural o edulcorat amb sacarosa o aspartam)

(*) Aliments permesos que consten en l'anterior taula.

Per completar la informació sobre la composició nutricional dels aliments, es pot descarregar l'app "Mi intolerancia alimentaria" per a sistemes Android i "All I can eat" per a sistemes IOS.