

## Recomendaciones en la malabsorción a la lactosa, fructosa y sorbitol

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Lea detenidamente las **etiquetas** de los alimentos en busca de ingredientes que contengan lactosa, suero lácteo, fermentos lácticos, leche en polvo, requesón, cuajada, proteínas lácteas, caseinato, sólidos lácteos, lactoglobulina, fructosa y sorbitol en alimentos manufacturados, preparados “dietéticos” especialmente “alimentos para diabéticos” y prospectos de los fármacos.
- Los pacientes con malabsorción a la lactosa o fructosa en ocasiones, pueden tolerar alimentos que contengan **pequeñas cantidades** de ésta, pues el grado de tolerancia varía de una persona a otra. Los alimentos permitidos en este caso son: quesos fermentados (parmesano, blue, brie, gouda, bola) y quesos curados (Manchego y Roquefort).
- Es importante no tomar en un mismo día o comida más de un alimento limitado. Se deben consumir pequeños aportes según la tolerancia individual.
- Debemos asegurar el aporte diario de calcio con el fin de prevenir posibles déficits, por ello se recomiendan otros alimentos ricos en este mineral como:
  - Pescados con espina: sardinas y anchoas en lata.
  - Gambas, mejillones, berberechos, almejas, ostras.
  - Frutos secos
  - Legumbres: judía blanca, soja, garbanzos
  - Otros: derivados de la soja; tofu, tempeh.
- Las frutas contienen mayor proporción de fructosa y por tanto debe limitarse su ingesta.
- La práctica regular del ejercicio físico adaptado a las características de cada individuo favorece el mantenimiento de la densidad ósea.
- Trate de hacer variada y atractiva la comida reemplazando la leche por bebidas (de soja, arroz, etc..) en la elaboración de numerosos platos: croquetas, bechamel, cremas de verduras, postres caseros, batidos de frutas, etc.
- Antes de probar un plato o una salsa pregunte por los ingredientes que lo componen, si tiene dudas absténgase de consumirlo.
- En el mercado existen leches de diferentes marcas comerciales bajas en lactosa. También puede consumir fórmulas de soja de venta en supermercados.

\* Los “Batidos de soja” no equivalen ni en el aporte de calcio ni en el de otros nutrientes a la leche. Pueden ser consumidos como un refresco o un tentempié, nunca sustituyen la leche.

ALIMENTOS	CONSUMO LIBRE	CONSUMO MODERADO	CONSUMO DESACONSEJADO
<b>Lácteos</b>	Leche sin lactosa, fórmula de soja, yogurt natural o edulcorado con sacarosa o aspartamo (*), queso (*)		Leche, postres y helados lácteos, leche condensada, batidos endulzados con fructosa o sorbitol, yogurt con frutas
<b>Carnes, huevos y pescados</b>	Carne, pescado fresco y huevo		Embutidos en general, salchichas, frankfurt
<b>Grasas</b>	Aceites vegetales y margarinas		Nata líquida, margarinas y mantequillas con leche
<b>Vegetales, hortalizas y tubérculos</b>	Acelga, alcachofa, brécol, champiñones, lechuga, rábano, endibia, espinacas, espárrago, calabacín, col de Bruselas, patata	Calabaza, escarola, puerro, nabo, boniato, zanahoria, remolacha, maíz tierno, pepinillo, perejil, tomate, berenjena, col lombarda, col, cebolla	Remolacha
<b>Legumbres</b>	Todas	Judías blancas y garbanzos	
<b>Frutas y frutos secos</b>	Aguacate Frutos secos	Melocotón, fresa, frambuesa, pomelo, ciruela negra, coco fresco, melón, papaya, mango no muy maduro	El resto
<b>Cereales y harinas</b>	Todos (arroz, maíz, trigo, tapioca, sémola,...)		Pan integral Todo tipo de cereales elaborados con fructosa o miel
<b>Postres y galletas</b>	Galletas caseras elaborados con glucosa o sacarosa Postres sin fructosa, lactosa o sorbitol		Comprobar todos los helados y galletas, pastelería-bollería comerciales, creps elaborados con fructosa, lactosa o sorbitol. Especialmente aquellos calificados como "sin azúcar" o "para diabéticos".
<b>Azúcares, dulces y mermeladas</b>	Azúcar de mesa, glucosa, sacarosa, edulcorantes artificiales		Miel, fructosa, mermeladas para diabéticos, caramelos, dulces y chicles, chocolate con fructosa
<b>Bebidas</b>	Infusiones, cacao sin fructosa, limonada casera		Bebidas y zumos de fruta con fructosa, sorbetes
<b>Ingredientes y aditivos</b>	Lactatos (E325-327), ésteres lácteos (E472b), lactilatos (E481-482), proteína de la leche, caseinatos. Aditivos de la lista		
<b>Varios</b>	Especies, hierbas aromáticas, sal		Salsas, sopas y purés que contengan fructosa, lactosa o sorbitol

(\*) Pruebe tolerancia en pequeños aportes y si da síntomas, limitar su ingesta.

## EJEMPLO DE MENÚ:

<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 café con leche* (leche sin lactosa o formula batido de soja)</li><li>• 1-2 tostadas o bocadillo mediano de pan especial* con margarina y mermelada especial* o con queso especial*; o ½ bol de cereales recomendados* y 1-2 biscotes* con margarina y mermelada especial*)</li></ul>
<b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1<sup>er</sup> plato: 1 ración (1 plato) de arroz, pasta especial*, patata, legumbres permitidas* con verduras permitidas o ensalada con hortalizas permitidas*</li><li>• 2<sup>o</sup> plato: 1 ración (1-2 filetes) de carne, pescado o 1-2 huevo con verduras (ensalada variada, verduras permitidas* o patatas al horno)</li><li>• Postre: 1 yogur natural o edulcorado con sacarosa o aspartamo</li></ul>
<b>MERIENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 vaso de leche* (leche sin lactosa o formula batido de soja) con cacao especial*</li><li>• 1 taza de infusión o 1 vaso de limonada casera</li><li>• 3-4 galletas especiales* o 1 tostada con aceite y queso especial*</li></ul>
<b>CENA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1<sup>er</sup> plato: 1 ración (1 plato) de arroz, pasta especial*, patata con verduras permitidas o ensalada con hortalizas permitidas*</li><li>• 2<sup>o</sup> plato: 1 ración (1-2 filetes) de carne, pescado o 1-2 huevo con verduras y hortalizas permitidas* (ensalada variada, verduras salteadas) o patatas al horno</li><li>• Postre: 1 yogur* (natural o edulcorado con sacarosa o aspartamo)</li></ul>

(\*) Alimentos permitidos que consten en la anterior tabla.

**Para completar la información sobre la composición nutricional de los alimentos, se puede descargar la app “Mi intolerancia alimentaria” para sistemas Android i “All I can eat” para sistemas IOS.**