

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
Lácteos	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
Carnes, huevos y pescados	Carne, pescado fresco y huevo		Embutidos en general, salchichas, frankfurt
Grasas	Aceites vegetales y margarinas		Nata líquida, margarinas y mantequillas con leche
Vegetales, hortalizas y tubérculos	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
Legumbres	Todas	Judías blancas y garbanzos	
Frutas y frutos secos	Aguacate Frutos secos	Melocotón, fresa, frambuesa, pomelo, ciruela negra, coco fresco, melón, papaya, mango no muy maduro	El resto
Cereales y harinas	Todos (arroz, maíz, trigo, tapioca, sémola,...)		Pan integral Todo tipo de cereales elaborados con fructosa o miel
Postres y galletas	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”.
Azúcares, dulces y mermeladas	Azúcar de mesa, glucosa, sacarosa, edulcorantes artificiales		Miel, fructosa, mermeladas para diabéticos, caramelos, dulces y chicles, chocolate con fructosa
Bebidas	Infusiones, cacao sin fructosa, limonada casera		Bebidas y zumos de fruta con fructosa, sorbetes
Ingredientes y aditivos	Lactatos (E325-327), ésteres lácteos (E472b), lactilatos (E481-482), proteína de la leche, caseinatos. Aditivos de la lista		
Varios	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:

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none">• 1 café con leche* (leche sin lactosa o formula batido de soja)• 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*)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none">• 1^{er} plato: 1 ración (1 plato) de arroz, pasta especial*, patata, legumbres permitidas* con verduras permitidas o ensalada con hortalizas permitidas*• 2^o plato: 1 ración (1-2 filetes) de carne, pescado o 1-2 huevo con verduras (ensalada variada, verduras permitidas* o patatas al horno)• Postre: 1 yogur natural o edulcorado con sacarosa o aspartamo
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none">• 1 vaso de leche* (leche sin lactosa o formula batido de soja) con cacao especial*• 1 taza de infusión o 1 vaso de limonada casera• 3-4 galletas especiales* o 1 tostada con aceite y queso especial*
CENA	<ul style="list-style-type: none">• 1^{er} plato: 1 ración (1 plato) de arroz, pasta especial*, patata con verduras permitidas o ensalada con hortalizas permitidas*• 2^o 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• Postre: 1 yogur* (natural o edulcorado con sacarosa o aspartamo)

(*) 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.