

RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES PER LA INTOLERÀNCIA A LA FRUCTOSA I/O SORBITOL

Els pacients amb intolerància a la fructosa i/o al sorbitol poden presentar símptomes gastrointestinals (com diarrees i gasos) després de la seva ingesta. Per evitar aquests símptomes cal limitar i controlar tots els aliments que contenen fructosa i sorbitol a la dieta.

Cal saber...

El grau de tolerància a la fructosa i al sorbitol és variable en cada persona; de manera que cal observar quina és la quantitat ben tolerada individualment.

La **fructosa** és un monosacàrid present de manera natural en **fruites, verdures, llegums i la mel**. També pot trobar-se com a ingredient, sobretot, en aliments dolços.

El **sorbitol** és un polialcohol que es troba present de manera natural en algunes **fruites i verdures**. També pot estar present com a edulcorant en diversos aliments “sense sucre”, “light” o dietètics.

La **sacarosa o sucre** (glucosa + fructosa) és habitualment ben tolerada.



Procureu:

- Fer 5-6 àpats al dia.
- Repartir al llarg del dia la ingesta de fructosa i/o sorbitol, per evitar la simptomatologia.
- No barrejar aliments rics en fructosa i/o sorbitol en un mateix àpat.
- Llegir bé les etiquetes dels aliments envasats.
- Assegurar una bona aportació de fruita i verdura a la dieta, segons tolerància.
- Començar fent una dieta més estricta i anar introduint aliments per veure la tolerància.



Quins aliments puc prendre ?

ALIMENTS QUE SÍ PODEU PRENDRE		ALIMENTS A CONTROLAR
Lactis	Llet, formatge, iogurt natural, mantega, llet en pols (amb sacarosa).	Llet condensada, batuts de llet, gelat comercial, iogurt amb fruites, de vainilla o saboritzats que portin fructosa.
Carn i peix	Carns i peixos naturals, embotits.	Comprovar totes les etiquetes de carns i peixos envasats.
Ous	Tots.	Cap.
Greixos	Mantega, margarina, olis vegetals, llard (manteca) i seü (sebo).	Cap.
Verdures i llegums	Avaluar la tolerància de verdures i llegums.	Veure llistat adjunt. La majoria de verdures i llegums acostumen a ser ben tolerades en quantitats controlades.
Fruites	Cal avaluar la tolerància individual. Fruits secs en general: ametlles, avellanes, nous, cacauets, etc.	Veure llistat adjunt.
Cereals i fècules	Patates, patates fregides o xips. Boniato. Tot tipus de cereals (blat, sègol, civada, ordi, blat de moro o morenc, arròs, tapioca) i derivats (farines, pa, pasta, sèmola).	Cap.
Edulcorants, sucres i dolços	Glucosa, polímers de glucosa, xarops de glucosa, sacarosa o sucre. Sacarina, aspartam, ciclamat. Edulcorants artificials sense fructosa ni sorbitol. Galetes o pastisseria elaborades amb glucosa o sacarosa. Gelats elaborats amb glucosa o sacarosa. Postres sense fructosa o sorbitol.	Mel, fructosa, sorbitol (E-420). Sucre de la fruita. Xarop de morenc ric en fructosa. Comprovar les etiquetes de pastissos, galetes i pastes dolces industrials. Comprovi la tolerància a les melmelades, almívans, gelatines, sucres i caramels, sobretot aquells amb denominació "sense sucre" o "light".
Altres	Precuinats preparats amb aliments permesos. Extractes de carn i deshidratats comercials. Te, cafè, cacau. Refrescs edulcorats només amb sacarina o aspartam (sense fructosa ni sorbitol). Espècies i herbes aromàtiques, essències, colorants, sal, pebre, mostassa, <i>curry</i> , vinagre. Vi.	Sucs de fruita, licors de fruites, batuts de fruites, begudes refrescants de cola, taronja, llimona edulcorades amb fructosa, sorbitol o xarop de morenc ric en fructosa. Rom. <i>Ketchup</i> , salses comercials que tinguin fructosa o sorbitol.

Relació d'aliments amb major i menor contingut en sorbitol i fructosa (excés de fructosa).

	MÉS SORBITOL	MÉS FRUCTOSA	MENYS SORBITOL i FRUCTOSA
FRUITES	Poma i pera Cireres Albercoc Préssec i nectarines Mores Prunes Alvocat Litxi	Poma i pera Cireres Síndria Mango Fígues Fruita dessecada Fruita envasada (suc natural) Sucs de poma, pera i fruites tropicals	Taronja o plàtan mitjà Mandarina o kiwi Raïm Maduixes i gerds Meló, meló cantaloup Pinya Suc de taronja (100 ml) Fruita de la passió "Llet" de coco
VERDURES I LLEGUMS	Bròquil	Espàrrecs Carxofa Pèsols, fesols i faves.	Pastanaga Carabassó i carbassa Mongeta verda Albergínia Xirivia, col i cols de Brussel·les Espinacs Enciam, cogombre o pebrot Api, nap



Un exemple de menú...



Esmorzar	Llet Entrepà de formatge fresc
Mig matí	logurt natural amb avellanes
Dinar	Paella Broqueta de pollastre Kiwi, 1 unitat (observar tolerància)
Berenar	Plàtan
Sopar	Sopa amb pasta Sardines amb cogombre amanit logurt

Existeixen preparats de glucosa que us poden ajudar a millorar l'absorció de la fructosa.

Pregunteu al metge o Dietista-Nutricionista per saber més d'aquests preparats.