

## **Indicaciones para pacientes intolerantes a fructosa**

La fructosa es un azúcar simple que se encuentra de manera natural en las frutas y miel.

Forma parte del azúcar común o sacarosa, formado por una molécula de glucosa y otra de fructosa.

También está presente en algunos vegetales en forma de fructanos, moléculas formadas por una cadena de fructosa.

Un azúcar relacionado con la fructosa es el sorbitol que, al igual que la fructosa también se usa como aditivo y edulcorante en muchos alimentos elaborados.

Algunas personas con capacidad limitada de absorción de fructosa pueden tener síntomas de intolerancia producidos por la fructosa no absorbida que llega al colon. En este caso el objetivo es limitar la ingesta de alimentos ricos en fructosa hasta un nivel que no provoque síntomas, según tolerancia individual. Es suficiente una restricción parcial, manteniendo en la dieta estos alimentos en cantidades tolerables para evitar el riesgo de carencias nutricionales.

La capacidad de absorción de fructosa mejora con la ingesta conjunta de glucosa, lo que generalmente supone una buena tolerancia a la sacarosa o azúcar común. Por el contrario, el sorbitol presente en algunos alimentos de forma natural o como aditivo (E-420) aumenta el riesgo de aparición de síntomas.

## **Recomendaciones que ayudarán a mejorar la tolerancia a**

### **fructosa y sorbitol:**

- Las frutas mejor toleradas con bajo contenido de fructosa incluyen la naranja, mandarina, plátano, limón, lima, fresa, kiwi, aguacate, mora, uva y melón

- Ingerir alimentos con fructosa en pequeñas cantidades repartidas a lo largo del día, ej. tomar sólo una pieza de fruta o equivalente cada vez, máximo 2-3 piezas al día.

- Las verduras mejor toleradas incluyen acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Las patatas viejas contienen menos fructosa que las nuevas.

- Mediante la cocción las verduras pierden fructosa (se pierde en el caldo de cocción, debemos desecharlo), lo que mejora su tolerancia.

- Limitar la ingesta de alimentos con un contenido de fructosa superior al de glucosa así como alimentos que contengan mezclas de fructosa y sorbitol. Esto ocurre en algunas frutas (manzanas, peras, ciruelas, cerezas, melocotones, albaricoques,...), zumos de frutas comerciales, y algunos dulces (chicles, caramelos, golosinas,...).

- Los alimentos de origen animal (carne, pescados, huevos, leche...) se pueden comer sin problemas si no están elaborados. En el procesamiento pueden añadirse fructosa y sorbitol.

- En general se deben evitar bebidas comerciales de frutas (zumos y refrescos) y todas aquellas edulcoradas con fructosa y sorbitol.

- Muchos medicamentos en jarabe contienen glucosa o sorbitol.

Aunque la cantidad ingerida es pequeña y bien toleradas

- **Alimentos permitidos**

- Azúcares Edulcorantes

Glucosa, maltosa, maltodextrina. Aspartamo, sacarina y ciclamato  
Sacarosa .

Frutas

Muy bajo (menos de 1gr) papaya, limon, lima, aguacate coco  
aceitunas y chufa Incluido sus zumos naturales y mermeladas.

Bajo (1-3 gr) ciruelas, grosella roja, mandarina, naranja, melo-  
cotón, melón, nectarina, pomelo, piña, sandía Incluido sus zumos na-  
turales y mermeladas

Verduras

Grupo A (<0,5 g de fructosa/100 g):

Acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca,  
setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Patatas “viejas”.

Grupo B (0,5-1 g de fructosa/100 g):

Calabacín, calabaza, col, coliflor, espárragos, nabos, pepino, pue-  
rro, rábanos. Patatas “nuevas”.

Frutos Secos

Almendras, avellanas, nueces, castañas, pistacho.

### Cereales

Cereales refinados y sus harinas: trigo, arroz, maíz, avena, cebada, centeno

Pasta blanca, semola pan blanco

### Leche y derivados

Leche, queso, yogur natural, mantequilla, leche en polvo no endulcorada.

leche de avena y coco Con moderación leche de arroz y almendras

### Bebidas

Agua, café, infusiones, cacao. Bebidas lácteas sin fructosa o sorbitol.

### Carnes ,pescados y huevos

Todos los no elaborados.

### Legumbres

Lentejas.

Pequeñas cantidades de garbanzos y alubias.

### Salsas y condimentos

Sal, vinagre, mostaza y especias. Mayonesa casera

### Otros

AchicoriaMargarina

Bicochos, flan de huevo, natillas de huevo caseras

### **Alimentos a evitar**

#### Azucares

Fructosa.

Sorbitol (E-420) Chicles, caramelos, gominolas.

Turrone y dulces navideños

No tomar miel ni jalea real

#### Frutas

Contenido medio (3-5 gr)arándanos, fresa, frambuesa, fresón, granada, guayaba, grosella negra, mango, kiwi, melocotón seco, membrillo, moras, plátanos. Zumo de naranja, de piña

Contenido Alto (>5gr) albaricoque seco, caquis, cerezas, guindas, ciruela pasa, chirimoya, dátiles, higos secos, brevas, manzana, pera, ciruela, uva

No tomar membrillo

No tomar frutas en almibar

No tomar guindas ni otras frutas confitadas

No tmar pastel de manzana

## Verduras

Grupo C (>1 g de fructosa/100 g): Remolacha, zanahoria, coles de Bruselas, berenjena, cebolla, cebolleta, espárragos, maíz dulce, pepinillos, pimientos, tomate, batata, chirivía,...

## Frutos secos

Higos secos, pasas, dátiles secos, orejones.

No tomar chocolate

## Cereales

Cereales azucarados o con frutas.

Bollería o dulces elaborados con fructosa o sorbitol. Pastas elaboradas canelones, lasaña (precocinados

Pan de molde

Harina de soja.

## Leche y derivados

Leche condensada, batidos de leche, helados de frutas, yogur con frutas o saborizados.

leche de soja

## Bebidas

Zumos de fruta comerciales. Bebidas de fruta.

Refrescos de frutas.

Bebidas edulcoradas con fructosa o sorbitol.

No tomar bebidas alcoholicas Brandy , wishky

Cholates calientes

### Carnes

Embutidos, salchichas y patés elaborados con fructosa o sorbitol.

### Pescados

Palitos de merluzas Pescados elaborados (cogelados rebozados, precocinados etc

### Verduras

Guisantes, judías verdes, soja.

### Salsas y condimentos

Ketchup, mayonesa comercial, vinagre balsámico, nuez moscada, vainilla, sopas comerciales y todas las salsas que contengan fructosa o sorbitol.