

INTOLERÀNCIA A la FRUCTOSA Fulles d'Informació Sanitària (HIS)

La malabsorció o intolerància a la fructosa és causa de diversos símptomes digestius. És intolerant aquella persona, nen o adult, que tingui la incapacitat per absorbir en l'àmbit intestinal la fructosa i/o el sorbitol.

La fructosa, així com el sorbitol està present en gran part d'aliments de consum diari. La fructosa lliure es troba en: mel, fruites, suc de fruita, verdures i altres aliments vegetals i el Sorbitol està present en la fruita, en la verdura i com a agent edulcorant en aliments dietètics. Existeixen molt pocs aliments manufacturats (biscuits, galetes, postres) lliures de fructosa.

El contingut de fructosa/sacarosa de la fruita i la verdura varia segons les condicions de creixement de la planta i el seu emmagatzematge post recollida. Per exemple, les patates noves tenen major contingut de fructosa que les velles (0,6 g/100 g enfront de 0,25 g/100 g). D'altra banda, el cuinat provoca una pèrdua de sucres lliures i, per això, les verdures cuinades tenen un menor contingut de fructosa.

És necessari revisar els continguts de totes les medicacions, ja que tant la sacarosa com la fructosa i el sorbitol s'usen freqüentment com a excipients, per al recobriment de tablettes i com a components dels xarops i suspensions.

- A Espanya, els excipients de declaració obligatòria inclouen la fructosa, la sacarosa (quan la quantitat de la dosi màxima diària excedeix els 5 g) i el sorbitol (quan la quantitat de la dosi màxima diària excedeix els 2 g).
- Els medicaments comercialitzats a Espanya que contenen fructosa es poden consultar en: http://www.vademecum.es/medicamentos-principio-activo-fructosa_650_1

Els símptomes digestius són variables; poden presentar-se des de poques hores després de la ingesta, en forma de distensió abdominal, diarrea, flatulència, vòmits o meteorisme. La severitat del quadre depèn de la tolerància individual de cada nen i dels nivells o concentració de fructosa dels aliments ingerits.

En la majoria dels casos bastaria seguir una dieta controlada en fructosa per evitar molèsties gastrointestinals i solament en casos severs i excepcionals els pacients haurien de complir una dieta molt estricta. Ha de prendre's en compte al moment d'implementar una dieta estricta sense fructosa l'ús d'un complex vitamínic que contingui vitamina C.

	PERMESOS	NO PERMESOS
<i>Làctics i derivats</i>	Llet, formatge, iogurt natural o edulcorat amb sacarosa o Aspartame	Llet condensada, batuts endolcits amb fructosa o sorbitol i iogurt amb fruites
<i>Carns, ous y peixos</i>	Carn, peix fresc i ous	Embotits en general, salsitxes tipus Frankfurt amb agregats de fècules
<i>Vegetals, hortalisses i tubercles</i>	Bleda, carxofa, carbassó, bròcoli, xampinyons, tomàquet, amanida, patata, endívies, col, espàrrecs, rave, col de Brussel·les	Porro, carabassa, pastanaga, blat de moro tendre, escarola, nap, boniato, cogombre, ceba
<i>Llegums</i>		Mongetes seques i sigrons
<i>Grasses</i>	Olis vegetals	Margarina i manteca
<i>Cereals y farines</i>	Tot (arròs, blat de moro, blat, tapioca, sèmola)	Pa integral, tot tipus de cereals elaborats amb addició de sucre o mel
<i>Postres y galetes</i>	Gelats i galetes casolanes amb glucosa i sacarosa, postres sense fructosa ni sorbitol	Gelats i galetes o brioixeria comercial elaborats amb fructosa, sobretot els etiquetats "sense sucre", "dietètics" o "per a diabètics"
<i>Sucres dolços i mermelades</i>	Glucosa, sacarosa, edulcorants artificials i mermelades sense fructosa ni sorbitol	Mel, fructosa, sorbitol, xarop de sorbitol, mermelades per a diabètics, caramels, dolços i xiclets, xocolata amb fructosa o sorbitol
<i>Begudes</i>	Infusions, cacau sense fructosa, llimonada casolana	Batuts i suc de fruites o sorbets
<i>Varis</i>	Espècies, herbes aromàtiques, sal	

Suport nutricional en Intolerància a fructosa

- Si després d'haver complert un pla de dieta a exclusió de fructosa, el seu metge li ha recomanat reintroduir la fructosa en la seva dieta, ha de prestar especial interès a qualsevol canvi de l'apetit, reaparició de molèsties digestives, o canvis en l'habit intestinal del seu fill.
- Tenir present que la reintroducció d'aliments hauria de ser gradual i progressiva.
- És recomanable en aquesta etapa si tasta aliments manufacturats, seguir valorant les etiquetes.
- Totes les fruites contenen fructosa, en quantitats variables.
- Segons la quantitat de fructosa, classifiquem els aliments en 4 grups. Podria usar els aliments de cada grup 1 a 2 setmanes aproximadament i si no hi ha cap molèstia digestiva, passar a consumir els aliments del segon grup i així fins al quart grup. Es posible que su hijo rechace alimentos ya conocidos y que antes le agradaban, por las molestias digestivas que antes le producían estos alimentos. Absténganse unos días antes de volver a probarlos.

- Grup 1

Conté menys de 300 mg de fructosa per cada 100 g de fruita.
Alvocat, papaya (0,3 gr de fructosa per cada 100 g de papaya.
Provi una porció de 50 g i esperi 24 hores per tornar a ingerir-la)

- Grup 2

Verdures i hortalisses:
Patata vella, remolatxa, api blanc, escarola, bledes, espinacs,
blat de moro en gra, pèsols, xampinyons.

- Grup 3

Conté més de 500 mg de fructosa:
Moniato, julivert, rave, endívies, enciams, cibulet, espàrrecs, col,
repollo, cogombre.

- Grup 4

Contenen més d'1 g. de fructosa.
Cols de Brussel·les, pastanaga, porro, carabassó, carabassa,
bròcol, albergínia, tomàquet, mongetes verdes, ceba, col
lombarda, col blanca, fonolls, fulles d'api.

- Els pans i cereals, així com sucres i edulcorants han d'ingerir-se amb moderació i control de símptomes digestius.

- Una vegada iniciada la reintroducció, suggerim que porti un registre de qualsevol observació després de la ingesta d'aliments amb fructosa perquè pugui comentar-ho amb el seu metge.

- Consultes en línia d'interès per a la dieta sense fructosa i altres sucres:

o www.odimet.org es tracta d'un cercador d'aliments que permet conèixer la composició d'una àmplia varietat de productes comercials. Requereix registrar-se per poder consultar.

o <http://www.guiametabolica.org/enfermedad-recetas>

És un cercador de receptes de l'Hospital Sant Joan de Déu, que serveix per donar idees als qui presenten Intolerància a la Fructosa.

o <http://www.stopsucre.com/> Patisserie sense sucre: magdalenes, *croissant, orxata, etc... Donen receptes sense fructosa per elaborar a casa.

- Per a qualsevol dubte sobre la dieta a seguir en cas d'Intolerància a Fructosa, o altres problemes relacionats amb l'alimentació del seu fill pot demanar hora de visita en la Unitat de Nutrició del nostre centre.