

Si el seu fill ha estat diagnosticat de malabsorció o intolerància a fructosa i el seu pediatre li indica que pot reintroduir aliments que continguin aquest tipus de sucre, li recomanem que ho faci amb petites racions augmentant de forma progressiva i tal com mostra la llista per fruites de menor a major contingut de fructosa segons sigui la seva tolerància.

En cas de presentar dolor o distensió abdominal, gasos o flatulència i deposicions toves o diarreïques, és recomanable suspendre la introducció de noves fruites i consultar amb el seu pediatre.

LLISTAT DE FRUITES SEGONS EL SEU CONTINGUT DE FRUCTOSA (en 100 grams)

Albercoc	0.94 mg
Nectarina	1.37 mg
Préssec	1.53 mg
Pinya	2.05 mg
Mandarina	2.07 mg
Taronja	2.25 mg
Gerds	2.35 mg
Mora	2.4 mg
Maduixes	2.5 mg
Meló	2.96 mg
Prunes	3.07 mg
Sindria	3.36 mg
Kiwi	4.35 mg
Plàtans	4.85 mg
Nabius	4.97mg
Caquis	5.6 mg
Pomes	5.9 mg
Peres	6.23 mg
Raim	8.3 mg
Prunes panses	12.5 mg
Figues	22.9 mg
Raims panses	29.7 mg
Dàtils	32 mg