**Departament de Pediatria**
**Hospital Universitari Dexeus**
C/ Anglí, 31, 2ª planta
08017 Barcelona
Tel.: 93 205 57 57
Fax: 93 205 05 23
www.pediatriadexeus.com

# INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

La malabsorción o intolerancia a la fructosa es causa de diversos síntomas digestivos. Es intolerante aquella persona niño o adulto que tenga la incapacidad para absorber a nivel intestinal la fructosa y/o el sorbitol.

La fructosa, así como el sorbitol está presente en gran parte de alimentos de consumo diario. La fructosa libre se encuentra en: miel, frutas, zumos de fruta, verduras y otros alimentos vegetales y el Sorbitol está presente en la fruta, en la verdura y como agente edulcorante en alimentos dietéticos. Existen muy pocos alimentos manufacturados (bizcochos, galletas, postres) libres de fructosa.

El contenido de fructosa/sacarosa de la fruta y la verdura varía según las condiciones de crecimiento de la planta y su almacenamiento post recogida. Por ejemplo, las patatas nuevas tienen mayor contenido de fructosa que las viejas (0,6 g/100 g frente a 0,25 g/100 g). Por otro lado, el cocinado provoca una pérdida de azúcares libres y, por ello, las verduras cocinadas tienen un menor contenido de fructosa.

Es necesario revisar los contenidos de todas las medicaciones, ya que tanto la sacarosa como la fructosa y el sorbitol se usan frecuentemente como excipientes, para el recubrimiento de tabletas y como componentes de los jarabes y suspensiones.

- En España, los excipientes de declaración obligatoria incluyen la fructosa, la sacarosa (cuando la cantidad de la dosis máxima diaria excede los 5 g) y el sorbitol (cuando la cantidad de la dosis máxima diaria excede los 2 g).
- los medicamentos comercializados en España que contienen fructosa se pueden consultar en: http://www.vademecum.es/medicamentos-principio-activo-fructosa_650_1

Los síntomas digestivos son variables; pueden presentarse desde pocas horas después de la ingesta, en forma de distensión abdominal, diarrea, flatulencia, vómitos o meteorismo. La severidad del cuadro depende de la tolerancia individual de cada niño y de los niveles o concentración de fructosa de los alimentos ingeridos.

En la mayoría de los casos bastaría seguir una dieta controlada en fructosa para evitar molestias gastrointestinales y solo en casos severos y excepcionales los pacientes tendrían que cumplir una dieta muy estricta. Ha de tomarse en cuenta al momento de implementar una dieta estricta sin fructosa el uso de un complejo vitamínico que contenga vitamina C.

| | **PERMITIDOS** | **NO PERMITIDOS** |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| *Lácteos y derivados* | Leche, queso, yogur natural o edulcorado con sacarosa o Aspartame | Leche condensada, batidos endulzados con fructosa o sorbitol y yogur con frutas |
| *Carnes, huevos y pescados* | Carne, pescado fresco y huevos | Embutidos en general, salchichas tipo Frankfurt con agregados de féculas |
| *Vegetales, hortalizas y tubérculos* | Acelga, alcachofa, calabacín, brócoli, champiñones, tomate, ensalada, patata, endivias, col, espárragos, rábano, col de Bruselas | Puerro, calabaza, zanahoria, maíz tierno, escarola, nabo, boniato, pepino, cebolla |
| *Legumbres* | | Judías secas, garbanzos |
| *Grasas* | Aceites vegetales | Margarina y manteca |
| *Cereales y harinas* | Todo (arroz, maíz, trigo, tapioca, sémola) | Pan integral, todo tipo de cereales elaborados con adición de azúcar o miel |
| *Postres y galletas* | Helados y galletas caseras con glucosa y sacarosa, postres sin fructosa ni sorbitol | Helados y galletas o bollería comercial elaborados con fructosa, sobre todo los etiquetados "sin azúcar", "dietéticos" o "para diabéticos" |
| *Azúcares dulces y mermeladas* | Glucosa, sacarosa, edulcorantes artificiales y mermeladas sin fructosa ni sorbitol | Miel, fructosa, sorbitol, jarabe de sorbitol, mermeladas para diabéticos, caramelos, dulces y chicles, chocolate con fructosa o sorbitol |
| *Bebidas* | Infusiones, cacao sin fructosa, limonada casera | Batidos y zumos de frutas o sorbetes |
| *Varios* | Especias, hierbas aromáticas, sal | |

**Soporte nutricional en Intolerancia a fructosa.**

- Si después de haber cumplido un plan de dieta con exclusión de fructosa, su médico le ha recomendado reintroducir la fructosa en su dieta, debe prestar especial interés a cualquier cambio del apetito, reaparición de molestias digestivas, o cambios en el habito intestinal de su hijo.

- Tener presente que la reintroducción de alimentos debería ser gradual y progresiva.

- Es recomendable en esta etapa si prueba alimentos manufacturados, seguir valorando las etiquetas.

- Todas las frutas contienen fructosa, en cantidades variables.

- Según la cantidad de fructosa, clasificamos los alimentos en 4 grupos. Podría usar los alimentos de cada grupo 1 a 2 semanas aproximadamente y si no hay ninguna molestia digestiva, pasar a consumir los alimentos del segundo grupo y así hasta el cuarto grupo.

- 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.

- Grupo 1


© Copyright Departament de Pediatria

Contiene menos de 300 mg de fructosa por cada 100 g de fruta.
Aguacate, papaya (0,3 gr de fructosa por cada 100 g de papaya.
Pruebe una porción de 50 g y espere 24 horas para volver a

- Grupo 2

Verduras y hortalizas:
Patata vieja, remolacha, apio blanco, escarola, acelgas, espinacas, maíz en grano, guisantes, champiñones.

- **Contienen más de 1 g. de fructosa.**
  Coles de Bruselas, zanahoria, puerro, calabacín, calabaza, brócoli, berenjena, tomate, judías verdes, cebolla, col lombarda, col
  col, repollo, pepino.
- Grupo 4

- Los panes y cereales, así como azucares y edulcorantes han de ingerirse con moderación y control de síntomas digestivos.

- Una vez iniciada la reintroducción, sugerimos lleve un registro de cualquier observación tras la ingesta de alimentos con fructosa para que pueda comentarlo con su médico.

- Consultas on line de interés para la dieta sin fructosa y otros azucares:

  - www.odimet.org se trata de un buscador de alimentos que permite conocer la composición de una amplia variedad de productos comerciales. Requiere registrarse para poder consultar.
  - http://www.guiametabolica.org/enfermedad-recetas
    Es un buscador de recetas del Hospital Sant Joan de Deú, que sirve para dar ideas a quienes presentan Intolerancia a la Fructosa.
  - http://www.stopsucre.com/ Pastelería sin azúcar: magdalenas, croissant, horchata, etc…dan recetas sin fructosa para elaborar en casa.

- Para cualquier duda sobre la dieta a seguir en caso de Intolerancia a Fructosa, u otros problemas relacionados con la alimentación de su hijo puede pedir hora de visita en la Unidad de Nutrición de nuestro centro.

© Copyright Departament de Pediatria