

## Recomanacions nutricionals | Malabsorció de Fructosa

### DEFINICIÓ

La fructosa és un hidrat de carboni que forma part de la sacarosa (sucre de taula). Una vegada el sucre de taula es divideix a l'intestí prim en quantitats iguals de fructosa i glucosa. La ingesta de fructosa pot produir símptomes en dues situacions, la malabsorció de fructosa en què la ingestió d'aquest hidrat de carboni produeix símptomes com dolor abdominal o diarrea, i l'altra és la intolerància hereditària a la fructosa, trastorn genètic poc freqüent, on la fructosa s'acumula al fetge.

En la intolerància hereditària a la fructosa n'hi ha de suprimir de manera estricta en la dieta la fructosa, sacarosa i sorbitol.

---

### CARACTERÍSTIQUES

- Disminuir ingesta de fructosa o sorbitol fins a un nivell que no provoqui símptomes.
- Aconseguir o mantenir un adequat estat nutricional.

---

### RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Realitzeu una alimentació equilibrada i saludable.
  - Eviteu les menjades abundants. Poca quantitat. Repartiu-les entre esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar. Eviteu els períodes prolongats de temps.
  - El contingut en fructosa de les fruites té relació amb el grau de maduració. Les menys madures i menys dolces podeu tolerar-les millor.
  - Eviteu menjar en la mateixa menjada i mateix dia, aliments del grup desaconsellat.
-

## GUIA PER A L'ELECCIÓ D'ALIMENTS

| <b>GRUPS D'ALIMENTS</b> | <b>RECOMANATS</b>  | <b>DESACONSELLATS</b>   |
|-------------------------|--|---|
| <b>LÀCTICS</b>          | - Llet, formatge, iogurt natural, mantega, llet en pols  | - Gelat comercial o batuts enriquits amb fructosa o sorbitol. Iogurt amb fruita                                   |
| <b>CARN PEIX</b>        | - Carn i peix natural<br>- Embotits  | - Comprovar les composicions de totes les carns i peixos ja elaborats i preparats comercialment                   |
| <b>OUS</b>              | -Ous   |   |
| <b>GREIXOS</b>          | - Mantega, margarina, olis   |   |
| <b>LLEGUMS VEGETALS</b> | - Totes (fresques, congelades o enllaunades)<br>- Patates, patates fregides casolanes o comercials | - Pèsols, llenties, cigrons, mongetes blanques, panís, verdura d'arrel, cogombrets, soja, col llombarda, tomàquet |
| <b>FRUITES</b>          |  | - Tota classe de fruites. Naturals o en compota   |
| <b>CEREALS</b>          | - Blat, sègol, ordi, avena, panís, arròs, tapioca<br>- Productes elaborats a partir d'aquest       | - Tota mena de cereals elaborats amb addició de sucre o mel   |
| <b>POSTRES GALETES</b>  | - Postres sense fructosa o sorbitol  | - Comprovar tots els gelats Comercials, sorbets, pols,  |

pastisseria, xocolates,  
pastisseria, galetes  
comercials, pastes dolces.  
Especialment, aquells definits  
com a "sense sucre" o  
"dietètics" o "per a diabètics"

---

**EDULCORANTS**

- Edulcorants  
artificials sense  
fructosa ni sorbitol.

- Mel, fructosa o sorbitol

---

**MELMELADA  
DOLÇOS  
FRUITS SECS**

Fruits secs,  
melmelada i dolços  
sense fructosa ni  
sorbitol

- Comprovar totes les  
melmelades, almívar, dolços,  
caramels, xiclets.  
Especialment, aquells definits  
com a "sense sucre" o  
"dietètics" o "per a diabètics.

---

**SOPES**

- Sopes o vins  
casolans utilitzant  
aliments permesos.  
- Extractes de carn,  
glaçons.

---

**BEGUDES**

- Llet, cafè, té, cacau  
sense fructosa

Sucs de fruita, licors de  
fruites, batuts de fruites,  
begudes refrescants de cua,  
taronja, llimona

---

**CONDIMENTS**

- Espècies, herbes  
aromàtiques,  
essències, sal, pebre,  
mostassa, curri





**CLÍNICA  
TERRES DE L'EBRE**  
TORTOSA