

## Alimentación en caso de intolerancia a la fructosa

Algunas personas no pueden digerir la fructosa y tienen por ello problemas no sólo como eructos, dolores de barriga, diarrea, mareos y gases sino también como un deterioramiento del estado de ánimo y la falta de impulso. Además, la lactosa no digerida liga con triptofan e impide su asimilación. Triptofan es la materia prima para serotonina, el mensajero químico, y la melatonina, la hormona de sueño, por lo cual una intolerancia a la lactosa puede causar depresiones, sensaciones dolorosas y trastornos del sueño.

Nuevas investigaciones mostraron que grandes cantidades de fructosa favorecen una resistencia a la insulina y, por ello, también al diabetes melitos. Por ello, ¿fructosa no sirve para endulzar productos para diabéticos!

Fructosa se encuentra en especial en frutas y zumos de frutas en diferentes proporciones. Las grandes cantidades de fructosa son absorbidas de forma insuficiente por los intestinos, por lo cual los problemas se mejoran en la mayoría de los casos si evita alimentos con mucha fructosa, o sea, si sólo consume cantidades pequeñas. Algunas personas forman instintivamente un rechazo contra alimentos ricos en fructosa. Si la fructosa se absorbe en pequeñas cantidades y en conexión con glucosa, se mejora normalmente y absorción en los intestinos y se presentan menos problemas. Sorbita (E420) que se encuentra en determinadas frutas, productos para diabéticos y otros dulces sin azúcar (bombones, chicles) deteriora la resorción y agrava de tal manera las molestias. Sustitutivos del azúcar como manita (E421), isomalta (E953) o xylita (E967), maltita (E965) que se encuentran en chicles y bombones tienen un resultado parecidamente desfavorable que la sorbita. Las fructosas múltiples como la oligofructuosa y la inulina se encuentran ahora por último también cada vez más en alimentos prebióticos como en yogures.

Intente anular alimentos que contienen fructuosa como frutas y zumos de frutas y productos acabados con fructuosa por dos semanas por completo de su dieta.

Dependiendo de su tolerancia individual de fructuosa puede probar luego con cautela si su cuerpo tolera fructuosa o sea cuanta fructuosa tolera sin molestias.

Es decisiva la cantidad de fructuosa ingerida y sí se toman a la vez Sorbita (-> agravación de las síntomas) ó con la glucosa (-> mejoramiento de las síntomas). Por la misma razón, deben evitarse en total los productos para diabéticos (los que contienen en su mayoría fructuosa y Sorbita). Lo más adecuada para azucarar son la glucosa (por ejemplo en la compota) o una mezcla de glucosa y azúcar normal (la glucosa se consigue con el nombre "Dextropur" en los negocios normales de alimentos). Personas menos sensibles también toleran el azúcar normal sin problemas.

Los más difíciles para digerir son productos concentrados de frutas como frutas secas y zumos de frutas (también el mosto), la miel y distintos tipos de fruta de pepita y fruta con hueso (contienen Sorbita) por lo cual deben ser evitados en total.

**Con poca fructosa. Sin problemas. Digerible.**

Sandía  
Melón

Limón

Mandarina

Plátano (banana) (varía)

**Con contenido bajo de fructosa. Debe probarse sólo.**

Zumo/Jugo de fruta muy diluido o sea con glucosa

Pequeñas cantidades de

mermelada

Zumo/Jugo de naranja

con agua mineral

Naranjas

Cerezas

Kivi

Caqui

Sandía

Arándano

Zarzamora

Arándano rojo

Piña (compota)

Cirueta amarilla

Grosella espinosa

Ruibarbo

Mango

Salsifí negro/Escorzonera

Alcachofa

**Contienen fructosa y Sorbita. Casi siempre conllevan problemas.**

Manzana (en particular en forma de zumo, puré y seca)

Cirueta (ciruelas secas)

Pera (en particular en forma

de zumo y seca)

Albaricoque (en particular

en forma de zumo y seco)

Durazno (zumo, seco)

Pasa, zumo de uva

Dátiles

Miel

Fresa

Frambuesa

Grosella (en particular el zumo)

Cerveza de malta

Vino dulce

### CONTENIDO DE FRUCTOSA EN ALIMENTOS

Grupos	Alimentos permitidos	Alimentos a evitar
<b>Azúcares</b> <b>Edulcorantes</b>	Glucosa, maltosa, maltodextrina. Aspartamo, sacarina y ciclamato Sacarosa*.	Fructosa. Sorbitol (E-420) Chicles, caramelos, gominolas.
<b>Frutas</b>	Aguacate, papaya, limón, lima, aceitunas.  Precaución con: naranja, mandarina, plátano, kiwi, sandía, melón, mango, granada, uva.  Grupo A (<0,5 g de fructosa/100 g): Acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Patatas "viejas".	Manzana, pera, ciruela, cereza, melocotón, albaricoque, nectarinas, paraguayas. Incluido sus zumos naturales y mermeladas.
<b>Verduras y hortalizas</b>	Grupo B (0,5-1 g de fructosa/100 g): Calabacín, calabaza, col, coliflor, espárragos, nabos, pepino, puerro, rábanos. Patatas "nuevas".	Grupo C (>1 g de fructosa/100 g): Remolacha, zanahoria, coles de Bruselas, berenjena, cebolla, cebolleta, espárragos, maíz dulce, pepinillos, pimientos, tomate, batata, chirivía,...
<b>Frutos secos</b>	Almendras, avellanas, nueces, castañas, pistacho.	Higos secos, pasas, dátiles secos, orejones.
<b>Cereales</b>	Cereales refinados y sus harinas: trigo, arroz, maíz, avena. Pasta blanca, pan blanco no azucarado.	Cereales integrales y salvados. Cereales azucarados o con frutas. Bollería o dulces elaborados con fructosa o sorbitol. Pasta con salsa de tomate. Harina de soja.
<b>Leche y derivados</b>	Leche, queso, yogur natural, mantequilla, leche en polvo no edulcorada.	Leche condensada, batidos de leche, helados de frutas, yogur con frutas o saborizados.
<b>Bebidas</b>	Agua, café, infusiones, cacao. Bebidas lácteas sin fructosa o sorbitol.	Zumos de fruta comerciales. Bebidas de fruta. Refrescos de frutas. Bebidas edulcoradas con fructosa o sorbitol.
<b>Carnes</b>	Todos los no elaborados.	Embutidos, salchichas y patés elaborados con fructosa o sorbitol.
<b>Pescados</b>	Todos los no elaborados	Palitos de cangrejo y otros elaborados
<b>Huevos</b>	Todos los no elaborados.	
<b>Legumbres</b>	Lentejas. Pequeñas cantidades de garbanzos y alubias.	Guisantes, judías verdes, soja.
<b>Salsas y condimentos</b>	Sal, vinagre, mostaza y especias.  Mayonesa casera.	Ketchup, mayonesa comercial, vinagre balsámico, nuez moscada, vainilla, sopas comerciales y todas las salsas que contengan fructosa o sorbitol.

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON INTOLERANCIA A FRUCTOSA Y SORBITOL

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 generalmente no provoca síntomas, consulte con su médico por posibles alternativas.