

RECOMENDACIONES PARA DIETA CON INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

- Las personas que no pueden digerir la fructosa han de seguir una dieta estricta para evitar este azúcar. Estas personas tampoco pueden tomar sacarosa o azúcar común ni sorbitol, que es un sustituto del azúcar (un edulcorante) muy frecuente en los refrescos y en las golosinas. La razón es sencilla: la sacarosa se compone de fructosa y glucosa, y el sorbitol transforma en fructosa en el organismo.
- Estos azúcares aparecen de forma natural en numerosos alimentos (frutas, muchos vegetales, miel, azúcar) o son añadidos a muchos alimentos manufacturados, por supuesto dulces, pero también en algunos otros que no lo son, como pastillas o cubitos de caldo, carnes enlatadas, salsas y condimentos envasados, galletas saladas, etc.
- Es muy importante leer las etiquetas nutricionales
- Los alimentos para diabéticos con frecuencias utilizan fructosa o sorbitol como edulcorantes.
- Los cereales descascarillados y las harinas refinadas y sus derivados tienen menor contenido de fructosa y sacarosa.
- No hay que tomar cereales integrales ni sus derivados, porque el germen y el salvado contienen pequeñas cantidades de azúcares. La mayoría de los cereales para el desayuno suelen incluir sacarosa o sorbitol.
- En la cocción se pierden azúcares, por lo que se aconseja que cuando se consuman verduras permitidas (ver tabla) se tomen preferentemente cocidas mejor que crudas y desechando el agua de cocción.
- Además, debe evitar los ayunos prolongados y los aditivos siguientes:
 - E420: sorbitol
 - E473 y E474: ésteres de azúcar
 - E491-E495: ésteres de sorbitán, porque liberan algo de sorbitol
 - E953: isomalt
- A veces la concentración de fructosa o sacarosa de la fruta o de la verdura puede variar según las condiciones de cultivo o del almacenamiento después de la cosecha.

Recomendaciones en la dieta de fructosemia

Grupo de alimentos	Alimentos que puede tomar	Alimentos que no puede tomar
Leche y derivados	-Leche (entera, semidesnatada, descremada), leche en polvo sin fructosa, sacarosa o sorbitol añadidos, nata natural, quesos curados, queso fresco y yogur natural o edulcorado con aspartato o sacarina	-Leche condensada, leche de soja, nata en aerosol, preparados a base de leche con fructosa, sacarosa o sorbitol añadidos (batidos de leche, helados, etc.), yogures de frutas o de vainilla y yogures edulcorados con sacarosa. -Quesos con frutos secos añadidos -Fórmulas infantiles que contienen sacarosa
Cereales	-Cereales refinados: arroz, maíz, trigo y avena -Derivados de los mismos (copos, harinas refinadas, pan blanco corriente, pasta) elaborados sin fructosa, sacarosa ni sorbitol -Harina de trigo, maíz, arroz -Pasta blanca (espaguetis, macarrones, fideos) -Pan blanco no azucarado	-Cereales integrales y salvados -Todos los derivados de cereales elaborados con fructosa, sacarosa o sorbitol (bollería y repostería: bizcochos, galletas, magdalenas, pasteles, tartas, etc.) panes, cereales (p. ej. Los de desayuno) y galletas que contengan salvado, germen de trigo o azúcar -Pasta con salsa de tomate -Harina de soja
Verduras, hortalizas y legumbres	- Grupo 1 (menos de 0,5g de fructosa por 100g de porción comestible y mínima cantidad de sacarosa): acelgas, alcachofas, apio, berros, brócoli (fresco), endibias, escarola, espinacas, lentejas, patata vieja y setas-champiñones - Grupo 2 (0,5-1g de fructosa por 100g de porción comestible y mínima cantidad de sacarosa): calabacín, calabaza, col, coliflor, espárragos, garbanzos, judías (blancas, negras, rojas), nabos, patatas nueva, pepino, puerro, rábanos. -Para hacer una ingestión dietética mínima de fructosa (inferior a 2g al día) se debe limitar la procedente de las verduras, hortalizas y legumbres, de forma que no exceda de 1-1,5g al día, para lo que es necesario cuantificar los alimentos de este grupo -Tomar cocidas todas las que se puedan, desechando el agua de cocción (la cocción provoca pérdida parcial de azúcares libres, que pasan al agua de cocción)	-Todas las demás (batata, berenjena, cebolla, cebolleta, coles de Bruselas, guisantes, judías verdes, judías con tomate, maíz dulce pepinillos, pimientos, remolacha, soja, tomate, zanahoria, etc.) -Verduras en lata con mayonesa o aderezos de ensalada o con azúcar añadido
Carnes, aves y derivados	-Todos en su presentación en fresco	-Los procesados a los que se ha añadido fructosa, miel o sacarosa, como carne curada con miel. Los fiambres, embutidos (chorizo, jamón dulce, salami, salchichas, salchichón, etc.) pastas de carne y patés suelen incluir sacarosa añadida
Pescados y mariscos	- Todos en su presentación en fresco	
Huevos	- Todos en su presentación en fresco	
Frutas	- Ocasionalmente, aguacate	- Todas las demás, así como sus zumos y productos que las contengan
Frutos secos	- Pepitas o semillas de sésamo o de calabaza y girasol, hasta un máximo de 10 unidades al día	- El resto de frutos secos, como avellanas, almendras, castañas, cacahuetes, etc. -Mantequilla de cacahuete
Grasas	- Aceites vegetales, mantequilla y margarina -Aceitunas verdes o aceitunas maduras, con un máximo de 25 g de porción comestible al día	-Aliños y mayonesa comerciales con fructosa, sacarosa o sorbitol añadidos -Ketchup

Recomendaciones en la dieta de fructosemia

Grupo de alimentos	Alimentos que puede tomar	Alimentos que no puede tomar
Bebidas	-Bebidas: agua, agua mineral, (manzanilla, menta, tila: en estado puro), cacao puro, café natural y té - Jugo de limón, máximo 15 ml al día - Refrescos edulcorado solo con sacarina o aspartato (sin azúcar)	-Bebidas alcohólicas (ninguna), bebidas que contengan fructosa, sacarosa o sorbitol y bebidas elaboradas con frutas o sus zumos - Café torrefacto
Condimentos	- Condimentos (especies, hierbas aromáticas puras, mostaza, pimienta, sal y vinagre con moderación) - Levadura	- Cubitos para caldo, salsa de tomate y sopas de sobres, saborizante de vainilla
Azúcares y edulcorantes	- Glucosa, polímeros de glucosa, dextrosa, jarabe de glucosa, tabletas de glucosa - Lactosa - Almidón, maltosa, maltodextrinas, extracto de malta - sacarina, aspartato, ciclamato	- Azúcar (de caña o de remolacha): blanca, morena, glasé -Azúcar de fruta -Miel -Mermelada - Gelatina y salsas de postres - Caramelos, toffees, chicles, pastillas de goma - Chocolates - Jarabes y melazas - Fructosa, sorbitol, levulosa - Licasina, isomalt, maltitol

Hidratos de carbono permitidos y prohibidos en una dieta con restricción de fructosa

No se pueden tomar	Se pueden tomar
<ul style="list-style-type: none"> • Fructosa • Sacarosa (azúcar, azúcar de remolacha, azúcar de caña) • Miel • Jarabe • HFCS (alto contenido en fructosa de maíz) • Azúcar invertido • Fructooligosacáridos, oligofructosa, raftilosa • Lactulosa • Isomalt • Maltitol • Sorbitol 	<ul style="list-style-type: none"> • Alginato • Carrageno • Celulosa • Dextrina (s)/polidextrina • Dextrosa • Galactosa • Goma de gellan • Jarabe de glucosa • Glucógeno • Goma de guar • Goma arábiga • Goma de tragacanto • Lactosa • Goma de la haba de langosta • Maltodextrina • Maltosa • Manosa • Pectina • Almidón • Goma de xantana • Eritrol • Lactitol • Manitol • Xilitol • Trealosa