

## INTOLERÀNCIA A LA FRUCTOSA-SORBITOL

### • Què és?

La intolerància a la fructosa i al sorbitol és un trastorn en el qual la persona no presenta de forma correcta l'enzim que descompon la fructosa i el sorbitol.

La fructosa es un sucre simple que es troba de forma natural a les fruites i la mel.

El sorbitol s'utilitza com additiu i edulcorant en molts aliments preparats.

Front la ingesta de la fructosa i el sorbitol, la persona afectada pot experimentar malestar intestinal, essent les més comunes: dolor, distensió abdominal, meteorisme y flatulències, moviments i sorolls intestinals i amb certa freqüència diarrees. En alguns casos poden presentar nàusees amb vòmits i cefalees.

### • Imatges o diagrames



### • Abordatge nutricional

Segons la tolerància de la persona afectada, caldrà valorar els aliments amb fructosa-sorbitol que es poden introduir en la dieta. □

#### **Aliments a evitar:**

-**Fruites:** poma, pera, pruna, cirera, préssec, albercoc, nectarines, paraguaians. Inclosos els seus suc natural i mermelades

-**Verdures i hortalisses:** remolatxa, pastanaga, cols de Brussel·les, albergínia, ceba, ceba tendra, espàrrecs, blat de moro dolç, cogombres, pebrots, tomàquet, batata, xirivia

-**Fruits secs:** figues seques, panses, dàtils secs, orellanes

-**Cereals:** cereals integrals, salvats, ensucrats o amb fruites. Brioxeria o dolços elaborats amb fructosa o sorbitol, pasta amb salsa de tomàquet, farina de soja

-**Llet i derivats:** llet condensada, batuts de llet, gelats de fruites, iogurt amb fruites o saboritzants

-**Carns, peixos, ous:** embotits, salsitxes i patés elaborats amb fructosa o sorbitol, palets de cranc i altres elaborats

-**Llegums:** pèsols, mongetes verdes, soja

-**Salses i condiments:** sucre de mesa, ketchup, maionesa comercial, vinagre balsàmic, nou moscada, vainilla, sopes comercials i totes les salses que contenguin fructosa o sorbitol.

-**Begudes:** suc de fruita comercials, begudes de fruita, refrescs de fruita i begudes edulcorades amb fructosa o sorbitol.

### • Productes alimentaris

En el cas de la fructosa, no sol ser un ingredient com a tal que es presenti de forma comú. Tot i així, cal prestar especial atenció a aquells aliments en el qual la fructosa n'és un edulcorant, com és el cas de la majoria de productes sense sucre o per diabètics. En el cas del sorbitol, cal prestar atenció al E-420 sorbitol.

