



Intolleranza al Fruttosio (Fructosemia)

La dieta

Premettendo che è impossibile eliminare completamente il fruttosio dalla dieta, lo scopo della dietoterapia deve essere quello di ridurre il più possibile l'assunzione di fruttosio con l'alimentazione, assicurando una dieta equilibrata.

È consigliabile non superare il limite 1,5 g/die di fruttosio.

Alimenti consentiti	Alimenti consentiti con moderazione	Alimenti da evitare
dolcificanti: amido, aspartame (E951), estratto di malto, glucosio, destrosio, lattosio, maltosio, maltodestrine, stevia, saccarina	patate, legumi, funghi, lattuga, indivia, spinaci, radicchio, ravanello, agretti	tutta la frutta fresca e disidratata
		tutta la frutta secca a guscio
		quasi tutti gli ortaggi (<u>vedi Alimenti consentiti con moderazione</u>)
		alcuni zuccheri e dolcificanti*
		yogurt zuccherati, con frutta, miele o cioccolato
		birra, vino, bibite zuccherate, succhi di frutta, acqua tonica, sciroppi



COUNSELLING

		prodotti da forno dolciari contenenti dolcificanti non consentiti
--	--	--

**Alcuni zuccheri e dolcificanti:*

- Fruttosio o levulosio
- Cagliata di limone (lemon curd)
- Caramello
- Eritritolo
- Glassa
- Isoglucosio
- Isomalto (E953)
- Licasina
- Maltitolo (E965)
- Mannitolo (E421) o mannite
- Mannosio
- Melasse
- Miele
- Oligofruttosio o inulina
- Sciroppo d'acero
- Sciroppo di amido
- Glucosio liquido
- Sciroppo di glucosio idrogenato
- Sciroppo di glucosio
- Sciroppo di isoglucosio
- Sciroppo dorato
- Sciroppo invertito
- Sorbitolo o glucitolo (E420)
- Xilitolo (E967)
- Zucchero caramellato
- Zucchero o saccarosio
- Zucchero di canna
- Zucchero invertito

Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata.



COUNSELLING

Stile di vita

Verificare sempre tra gli ingredienti di qualsiasi alimento, soprattutto cibi in scatola, cibi pronti, prodotti industriali e insaccati, che non siano presenti fruttosio, saccarosio, sorbitolo, indicati come “zucchero”. È sempre preferibile evitare i cibi elaborati, in quanto possono contenere non direttamente fruttosio.

Prestare molta attenzione agli affettati. È meglio acquistarli presso piccoli produttori dove c'è la possibilità di chiedere direttamente come sono stati confezionati.

Verificare con il proprio fornaio gli ingredienti utilizzati per preparare il pane, per essere sicuri che non vi sia aggiunto saccarosio.