

recomendaciones dieteticas para paciente con fructosemia (intolerancia hereditaria a la fructosa)

El objetivo del tratamiento de la fructosemia es evitar al máximo posible la ingestión de fructosa, sacarosa (azúcar común: glucosa + fructosa) y sorbitol, presentes en algunos alimentos y preparados farmacológicos. Se consigue mediante la realización de una dieta estricta que reduce al máximo posible la ingestión de dichos azúcares y evitando la administración de alimentos comerciales infantiles y preparados farmacológicos que también los contienen (jarabes, algunos preparados con vitaminas y minerales, fórmulas de nutrición enteral e infusiones intravenosas con sustitutos de la glucosa como sorbitol, fructosa o levulosa (poner en conocimiento de médicos y farmacéuticos el diagnóstico de fructosemia).

Es preciso seguir estas medidas durante toda la vida

La fructosa, la sacarosa y el sorbitol están contenidos de forma natural en muchos alimentos (muchos vegetales, miel) o son añadidos a muchos alimentos manufacturados (dulces pero también en algunos otros que no lo son, como pastillas o cubitos de caldo, carnes enlatadas, salsas y condimentos envasados, galletas saladas (leer etiquetados)); **en realidad son muy pocos los alimentos manufacturados que se pueden incluir con seguridad en la dieta para el paciente con fructosemia.** Muchos preparados "dietéticos", especialmente "alimentos para diabéticos" incluyen fructosa o sorbitol. En Isomalt y el Lycasin, utilizados a veces como edulcorantes alternativos, deben ser evitados por su contenido en sorbitol.

Para hacer una ingestión dietaria mínima de fructosa, sacarosa y sorbitol (superior a 2 g/día) se deben escoger y evitar los alimentos indicados a continuación.

Azúcares, edulcorantes y dulces

- Permitidos:

Almidón, glucosa pura y polímeros de glucosa, dextrosa, lactosa, maltosa, maltodextrina y extracto de malta; edulcorantes (tener en cuenta que la persona con fructosemia desarrolla aversión hacia el saber dulce): aspartamo (tener en cuenta que no sirve para cocinar porque el calor lo descompone), sacarina, glucosa pura (el poder edulcorante de la glucosa pura es la mitad del que tiene el azúcar común).

- Evitar

Fructosa, sacarosa y sorbitol. Los edulcorantes alternativos Isomalt y Lycasin (deben ser evitados por su contenido en sorbitol). Dulces que contienen fructosa, sacarosa y sorbitol: caramelos, chicles, chocolate, conservas, gelatinas, helados, jaleas, jarabes, miel, melaza, mermeladas, polos, sorbetes, etc.

Frutas y frutos

- Permitidas:

Ocasionalmente solo **uno** de los siguientes:

Aguacate o ruibarbo

Pepitas de calabaza o girasol, hasta un máximo de 10 unidades al día

Aceitunas verdes o aceitunas maduras, máximo 25 g de porción comestible al día

Jugo de limón, máximo 15 mL al día

- Evitar:

Todas las demás, así como sus zumos, frutos secos y productos que las/los contengan.

Verduras, hortalizas y legumbres

- Permitidas:

- Grupo 1 (menos de 0.5 g de fructosa por 100 g de porción comestible y mínima cantidad de sacarosa):

Verduras y hortalizas: acelga, alcachofas (ver más adelante), brécol (fresco), espinacas, patata fresca y setas-champiñones.

Legumbres: alubias, garbanzos, guisantes (éstos sólo como guarnición por su significativo contenido en sacarosa) y lentejas.

- Grupo 2 (0.5-1 g de fructosa por 100 g de porción comestible y mínima cantidad de sacarosa):

Verduras y hortalizas: alcachofas Jerusalén, apio, berros, brotes de soja, berza, brécol congelado, calabaza (ver más adelante), calabacín (ver más adelante), coliflor, escarola (ver más adelante), lechuga, nabo (ver más adelante), patata de mucho tiempo (almacenada), pepino, puerros (ver más adelante) y rábano (ver más adelante).

Legumbres; habas verdes y semillas de soja.

- Para hacer una ingestión dietaria mínima de fructosa (superior a 2 g/día) se debe limitar la procedente de las verduras, hortalizas y legumbres de forma que no exceda de 1-1.5 g/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).

- Evitar:

Todas las demás (berenjena, cebolla, cebolleta, chirivía, col, coles de Bruselas, espárragos, judías verdes, maíz tierno, pepinillos, pimientos, remolacha, tomate, zanahoria, etc).

Según un análisis de composición de verduras y hortalizas de origen español, habría que evitar algunas de las verduras y hortalizas del grupo 1 (como las alcachofas: fructosa 1.5 g y sacarosa 0.6 g por 100 g de porción comestible) y del grupo 2 (como la calabaza: fructosa 1.47 g y sacarosa 0.98 g; calabacín: fructosa 3 g y sacarosa 0.55 g; escarola: fructosa 2 g y sacarosa 0.4 g; nabo: fructosa 1.81 g y sacarosa 0.64 g; puerros: fructosa 2.33 g y sacarosa 1.29 g; rábano: fructosa 1.21 g y sacarosa 0.17 g por 100 g de porción comestible).

Cereales y derivados

- Permitidos:

Cereales refinados: avena, arroz, maíz y trigo; derivados de los mismos (copos, harinas refinadas, pan blanco corriente, pasta) elaborados sin fructosa, sacarosa ni sorbitol. Contactar con el panadero para confirmar que no se añade sacarosa a la masa de pan durante su elaboración.

- Evitar:

Cereales integrales y salvado. Los cereales descascarillados y las harinas refinadas y sus derivados tienen menor contenido de fructosa y sacarosa que los cereales integrales y las harinas integrales y sus derivados: no tomar cereales integrales y 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. Evitar, asimismo, los derivados de cereales elaborados con fructosa, sacarosa o sorbitol (bollería y repostería: bizcochos, galletas, magdalenas, pasteles, tartas, etc).

Carnes, pescados y huevos

- Permitidos:

Todos en su presentación en fresco.

- No tomar:

Los procesados a los que se ha añadido fructosa, miel o sacarosa (leer etiquetado: fiambres, embutidos (chorizo, jamón dulce, salami, salchichas, salchichón, ...), pastas de carne, patés, ... suelen incluir sacarosa añadida en muchos casos; carnes curadas con miel).

Leche y derivados lácteos

- Permitidos:

Leche (entera, semidesnatada o descremada), leche en polvo sin fructosa, sacarosa o sorbitol añadidos, nata natural, quesos curados, queso fresco y yogurt natural o edulcorado con aspartamo o sacarina.

- No tomar:

Leche condensada, leche de soja, nata en aerosol, preparados a base de leche con fructosa, sacarosa o sorbitol añadidos (batidos, helados, etc), yogurt de frutas y yogurt edulcorado con sacarosa.

Aceites y grasas

- Permitidos:

Aceites vegetales, mantequilla y margarina.

Miscelanea

- Permitidos:

Bebidas: agua, agua mineral, infusiones (manzanilla, menta, tila: en estado puro), cacao, café y té.

Condimentos (especias, hierbas aromáticas puras, mostaza, sal y vinagre, con moderación).

Levadura.

Ocasionalmente solo uno de los siguientes:

Pepitas de calabaza o girasol, hasta un máximo de diez unidades al día o
Aceitunas verdes o aceitunas maduras, máximo 25 g de porción comestible al día o
Jugo de limón, máximo 15 mL al día.

- No tomar:

Bebidas alcoholicas (ninguna) ni bebidas que contengan fructosa, sacarosa o sorbitol ni
bebidas elaboradas con frutas o sus zumos.

Aliños y mayonesas comerciales con fructosa, sacarosa o sorbitol añadidos, ketchup,
chutney, cubitos para caldo, encurtidos, salsa de tomate y sopas de sobre.