



INTOLERANȚA LA FRUCTOZĂ (recomandări nutriționale)

Fructoza este un zahar simplu (monozaharid) ce se găsește în fructe, sucuri de fructe, anumite tipuri de legume, miere și zahărul alimentară (zaharoză).

În mod normal, fructoza este preluată complet în sânge din intestin, după ce mâncăm. În cazul intoleranței la fructoză, transportul din intestin în curentul sanguin este afectat. Ca urmare a preluării sale incomplete, zahărul poate ajunge în porțiunile mai profunde ale intestinului, unde este degradat de flora intestinală, cu apariția de gaze de fermentație și de acizi grași. Astfel iau naștere simptomele tipice, precum balonare, diaree și dureri abdominale. În funcție de cantitatea de fructoză ingerată și de gravitatea afectării prelucrării fructozei, simptomele pot avea intensități diferite.

Unii oameni reacționează la cantități mici de fructoză, în timp ce alții pot tolera cantități mult mai mari, fără probleme. Intoleranța la fructoză poate fi temporară, în cazul unei flore intestinale afectate și în contextul afecțiunilor inflamatorii intestinale, sau permanentă, atunci când este vorba despre o afecțiune congenitală.

Intoleranța ușoară la fructoză poate fi tratată prin evitarea temporară (timp de trei săptămâni) a alimentelor care conțin fructoză. În plus, flora intestinală trebuie refăcută, iar cauzele iritării mucoasei intestinale trebuie tratate. Aceasta se poate face prin eliminarea colonizării cu ciuperci și paraziți și tratarea alergiilor alimentare.

Din acest motiv în faza evitării alimentelor care conțin fructoză nu trebuie consumate deloc fructe, anumite tipuri de legume sau sucuri de fructe și legume. De asemenea, trebuie evitate mierea și zahărul, precum și nectarurile dulci și siropurile îndulcitoare (de ex. siropul concentrat de agave, siropul de arțar, etc.).

Următoarele alimente conțin o cantitate foarte mică de fructoză sau nu conțin deloc fructoză și reprezintă baza alimentației în faza de renunțare la alimentele cu fructoză:

- Grâu, porumb, mei, orez, drojdie
- Carne, șuncă, sortimente de crenvurști fără zahăr, pește
- Ouă
- Produse lactate, lapte de soia, lapte de orez fără adaos de zahăr
- Cartofi
- Spanac, mangold (sfeclă pentru frunze), andive, hașme (șalote), năut, varză acră
- Salată
- Condimente și plante aromatice
- Uleiuri vegetale
- Esență de oțet
- Ciuperci
- Avocado
- Glucoză, sirop de orez
- Cafea, ceai (nu ceaiuri de fructe!)

Important! Acest document este proprietatea Transilvania Healing Centre și nu poate fi folosit, transmis sau reprodus, total sau parțial, fără autorizarea expresă și scrisă.