

Fructosa e intolerancia a la fructosa

La **fructosa** es un azúcar que se encuentra de forma natural en los vegetales, las frutas y la miel. Todas las frutas naturales tienen cierta cantidad de fructosa (a menudo con glucosa). **Unida a la glucosa forman un disacárido llamado sacarosa o azúcar común.** Otra posible fuente de fructosa es el **sorbitol**, un edulcorante que al ser metabolizado genera fructosa.

La intolerancia a la fructosa se produce cuando nuestro organismo no consigue absorber este azúcar. No se debe confundir la intolerancia hereditaria a la fructosa y la malabsorción de fructosa.

¿Qué es la intolerancia hereditaria a la fructosa (IHF)?

Es una **alteración genética** que se da en 1 de cada 20.000 personas, que da lugar a un déficit en la producción del enzima fructosa-1-fosfato-aldolasa (aldolasa B), necesaria para metabolizar la fructosa. Esta deficiencia da lugar a un producto intermedio de la degradación de la fructosa que es tóxico para el organismo. Las manifestaciones clínicas comienzan en la infancia, con la introducción de las frutas y verduras y se caracterizan por náuseas, vómitos, deshidratación, disfunción hepática, hipoglucemia e ictericia (coloración amarillenta de la piel y mucosas). Este problema se mantiene de por vida y se diagnostica mediante test bioquímicos y genéticos. **El test de hidrógeno espirado está totalmente contraindicado en niños con sospecha de intolerancia hereditaria a la fructosa**, dado que puede producir una hipoglucemia grave y convulsiones. Por ello en niños el diagnóstico debe hacer primero mediante el estudio genético para descartar esta posibilidad.

El tratamiento es la dieta estricta sin fructosa, sacarosa y sorbitol:

- La fructosa se encuentra de forma natural en la miel, la fruta, las verduras y otros alimentos de origen vegetal. También se añade como edulcorante en productos dietéticos o para diabéticos y como excipiente de algunos medicamentos.
- La sacarosa se encuentra en el azúcar blanca y morena, y alimentos elaborados con estos azúcares. También se utiliza en la elaboración de jarabes y medicamentos infantiles.
- El sorbitol se encuentra en frutas, verduras, refrescos, zumos comerciales y como edulcorante de productos dietéticos.

¿Qué es la malabsorción de la fructosa?

Es una situación mucho más frecuente que afecta a un 30% de la población. Se produce cuando las células intestinales no son capaces de absorber la fructosa, dando lugar a síntomas de retortijones, gases, diarreas o náuseas.

Se diagnostica mediante el test de hidrógeno espirado. Por lo tanto, dependiendo de cuál de las dos enfermedades se padezca y la gravedad de las mismas, así será el grado de exigencia del tratamiento dietético.

Consideraciones adicionales

- Se recomienda tomar vitamina C, dado que la dieta sin fructosa es deficitaria en esta vitamina.
- Dado que la dieta baja en fruta y verdura puede producir estreñimiento, se recomienda tomar semillas de lino o linaza.
- Se deben leer siempre los etiquetados de los alimentos envasados.
- Se toleran mejor los alimentos cocinados que los crudos (con la cocción queda menos fructosa en el alimento).

DIETA RECOMENDADA PARA PACIENTES CON INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

La **fructosa** es un azúcar que se encuentra de forma natural en los vegetales, Las frutas y la miel. También contiene fructosa la **sacarosa o azúcar común y el sorbitol**.

ALIMENTOS A EVITAR	ALIMENTOS PERMITIDOS
Leche y derivados: Leche condensada, batidos lácteos, bebida de soja, helados, yogures de fruta y algunos quesos de untar o con ingredientes añadidos.	Leche y derivados: Leche entera, semi, desnatada, evaporada no azucarada, en polvo y fermentadas (sin azúcar), mantequilla, margarina, yogur natural, queso, requesón.
Frutas: frutas en general, zumos de fruta y frutos secos.	Frutas: aguacates, limón, semillas de girasol, olivas verde.
Verduras y hortalizas: remolacha, zanahoria, col, coles de Bruselas, berenjena, judías verdes, cebolla, cebolleta, chirivías, espárragos, maíz fresco, pimientos, tomate.	Verduras y hortalizas: setas, apio, lechuga, espinacas, acelgas, brécol, alcachofas y patatas, calabaza.
Cereales: Cereales integrales; los panes, galletas y cereales suelen estar endulzados.	Cereales: Arroz, trigo, maíz y avena (refinados y sin endulzar), quinoa, sorgo, trigo sarraceno, amaranto, mijo.
Condimentos: salsas, encurtidos, caldos para sopa, ketchup, mahonesas y todas las que vayan endulzadas con fructosa, sorbitol o sacarosa.	Condimentos: sal, vinagre, especias y mostaza.
Bebidas: Zumos, bebidas alcohólicas o refrescos con fruta o endulzados con fructosa, sorbitol o sacarosa.	Bebidas: agua, café, té, infusiones de plantas medicinales, cacao puro (sin azúcar); mermeladas sin fructosa.
Edulcorantes: La fructosa, sacarosa y el sorbitol.	Edulcorantes: la glucosa, la maltosa, la sacarina y el aspartamo, melaza de arroz, estevia
Legumbres: Soja germinada, garbanzos, lentejas, alubias o frijoles (todos en poca cantidad)	Pescado, carne y huevos: todos siempre que no estén con salsa, miel. etc.
	Aceites y grasas: Aceites vegetales, mantequilla y margarina, sin endulzar.