

RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES PER LA INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA, FRUCTOSA I SORBITOL

Els pacients amb intoleràncies alimentàries poden presentar símptomes gastrointestinals (com diarrees i gasos) després de la ingesta d'aquests carbohidrats. Per evitar aquests símptomes cal limitar i controlar tots els aliments que contenen lactosa, fructosa i sorbitol a la dieta.

Cal saber...

El grau de tolerància a **la lactosa, fructosa i sorbitol** és variable en cada persona; de manera que cal observar quina és la quantitat ben tolerada individualment.

La **lactosa** és un disacàrid present en aliments làctics i la indústria alimentària l'utilitza com a ingredient en diversos productes alimentaris.

La **fructosa** és un monosacàrid present de manera natural en **fruites, verdures, llegums i la mel**. També pot trobar-se com a ingredient, sobretot, en aliments dolços.

El **sorbitol** és un polialcohol que es troba present de manera natural en algunes **fruites i verdures**. També pot estar present com a edulcorant en diversos aliments "sense sucre", "light" o dietètics.

La **sacarosa o sucre** (glucosa + fructosa) és habitualment ben tolerada.



Procureu:

- Fer 5-6 àpats al dia.
- Repartir al llarg del dia la ingesta de lactosa, fructosa i sorbitol, per evitar la simptomatologia.
- No barrejar aliments rics en aquests hidrats de carboni en un mateix àpat.
- Assegurar una bona aportació de fruita i verdura a la dieta, segons tolerància.
- Començar fent una dieta més estricta i anar introduint aliments per veure la tolerància.
- Llegir bé les etiquetes dels aliments envasats.

Quins aliments puc prendre ?

ALIMENTS QUE SÍ PODEU PRENDRE		ALIMENTS A CONTROLAR
Lactis	Llet, iogurts o formatge SENSE lactosa. Formatges fermentats (blau, brie, parmesà, bola, gouda, manxec curat...); si presenta bona tolerància.	Llet de vaca, cabra i ovella. Llet en pols, evaporada o condensada. Formatge fresc, cremós, per estendre... qualsevol formatge no fermentat. Com més fermentat/curat millor en serà la tolerància. Gelats, iogurts, flams, natilles, batuts, <i>petit-suisse</i> , mantega, crema de llet, xocolata amb llet, postres amb llet i qualsevol producte que en la seva elaboració porti làctic. Caldrà controlar si porten fructosa/sorbitol.
Carn i peix	Carns i peixos naturals, embotits.	Comprovar totes les etiquetes de carns i peixos envasats. Eviti els cuinats amb salsa a base de llet. Revisi l'etiquetatge de salsitxes de <i>frankfurt</i> , pernil dolç i altres embotits envasats.
Ous	Tots.	Cap.
Greixos	Margarina, olis vegetals, llard (manteca) i sèu (sebo), en moderació.	Mantega.
Verdures i llegums	Avaluar la tolerància de verdures i llegums.	Veure la relació adjunta. La majoria de verdures i llegums acostumen a ser ben tolerades en quantitats controlades.
Fruites	Cal avaluar la tolerància individual. Fruits secs en general: ametlles, avellanes, nous, cacauets, etc.	Veure la relació adjunta.
Cereals i fècules	Patates, patates fregides o xips. Boniato. Tot tipus de cereals (blat, sègol, civada, ordi, blat de moro o moresc, arròs, tapioca) i derivats (farines, pa, pasta, sèmola).	Pa de llet, pa de motlle.
Edulcorants, sucres i dolços	Glucosa, polímers de glucosa, xarops de glucosa, sacarosa o sucre. Sacarina, aspartam, ciclamat. Edulcorants artificials sense fructosa ni sorbitol. Galletes o pastisseria elaborades amb glucosa o sacarosa. Gelats elaborats amb glucosa o sacarosa. Postres sense fructosa o sorbitol.	Mel, fructosa, sorbitol (E-420). Sucre de la fruita. Xarop de moresc ric en fructosa. Lactosa. Comprovar les etiquetes de pastissos, galetes i pastes dolces industrials. Comprovi la tolerància a les mermelades, almívares, gelatines, sucres i caramels, sobretot, aquells amb denominació "sense sucre" o "light".
Altres	Precuinats preparats amb aliments permesos. Extractes de carn i deshidratats comercials. Te, cafè, cacau. Refrescs edulcorats només amb sacarina o aspartam (sense fructosa ni sorbitol). Espècies i herbes aromàtiques, essències, colorants, sal, pebre, mostassa, <i>curry</i> , vinagre. Vi. Beguda de soja, avena, arròs o ametlles, sense fructosa i preferiblement enriquits en calci. <i>logurts</i> de soja.	Sucs de fruita, licors de fruites, batuts de fruites, begudes refrescants de cola, taronja, llimona edulcorades amb fructosa, sorbitol o xarop de moresc ric en fructosa. Rom. <i>Ketchup</i> , salses comercials que tinguin fructosa, sorbitol o lactosa. Caramels (toffee...), rebosteria en general, plats precuinats (sopes comercials, pasta amb salsa, arrebossats congelats...).

Relació d'aliments amb major i menor contingut en sorbitol i fructosa (excés de fructosa).

	MÉS SORBITOL	MÉS FRUCTOSA	MENYS SORBITOL I FRUCTOSA
FRUITES	<p>Poma i pera Cireres Albercoc Préssec i nectarines Mores Prunes Alvocat Litxi</p>	<p>Poma i pera Cireres Síndria Mango Figues Fruita dessecada Fruita envasada (suc natural) Sucs de poma, pera i fruites tropicals</p>	<p>Taronja o plàtan mitjà Mandarina o kiwi Raïm Maduixes i gerds Meló, meló cantaloup Pinya Suc de taronja (100 ml) Fruita de la passió "Llet" de coco</p>
VERDURES I LLEGUMS	<p>Bròquil</p>	<p>Espàrrecs Carxofa Pèsols, fesols i faves.</p>	<p>Pastanaga Carabassó i carbassa Mongeta verda Albergínia Xirivia, col i cols de Brussel·les Espinacs Enciam, cogombre o pebrot Api, nap</p>



Cal assegurar una bona ingesta de calci diària:

- *Comprovi la tolerància als làctics, repartits en petites tomes al llarg del dia.*
- *Els iogurts i els formatges fermentats acostumen a ser ben tolerats.*
- *Utilitzi iogurts enriquits en calci si són ben tolerats.*
- *El Dietista-Nutricionista o el metge li indicarà si és necessari que prengui suplementes de calci.*



Un exemple de menú...

Esmorzar	Llet sense lactosa Entrepà de pernil salat
Mig matí	Un grapat d'avellanes
Dinar	Paella Pit de pollastre a la planxa Kiwi, 1 unitat (observar tolerància)
Berenar	logurt natural (observar tolerància)
Sopar	Sopa amb pasta Sardines amb cogombre amanit Mandarina (observar tolerància)

Existeixen preparats que us poden ajudar a millorar l'absorció d'aquests hidrats de carboni.

Es tracta de preparats de glucosa, que poden millorar l'absorció de fructosa; i preparats de lactasa, que poden ajudar a digerir la lactosa.

Pregunteu al metge o Dietista-Nutricionista per saber més d'aquests preparats.