

UNIDAD DE ENDOCRINO

Intolerancia a fructosa y sorbitol

Recomendaciones para el paciente

La fructosa es el azúcar de la fruta y de la miel, y forma parte del azúcar común junto con la glucosa. Algunas personas tienen una capacidad limitada para absorberla: la fructosa que no se absorbe llega al colon, donde fermenta y produce gases, hinchazón, dolor abdominal y diarrea. El sorbitol, un azúcar emparentado que se usa como edulcorante, empeora ese proceso.

Glucosa
ayuda

Tomada junto a la fructosa, mejora su absorción.

Sorbitol
empeora

Compite con la fructosa y dispara los síntomas.

Cantidad
manda

El problema no es el alimento, sino cuánto y de una vez.

No hace falta retirar la fructosa por completo

El objetivo es bajar la ingesta hasta el punto en que deje de dar síntomas, no eliminarla. Una restricción parcial ajustada a su tolerancia suele bastar, y evita el riesgo de carencias que supondría retirar toda la fruta y la verdura. Su tolerancia es personal: dos personas con el mismo diagnóstico pueden admitir cantidades muy distintas.

1

Nueve recomendaciones prácticas

LO QUE MÁS INFLUYE EN SU TOLERANCIA

- 01 Reparta la fructosa a lo largo del día**
La tolerancia depende de la cantidad que llega al intestino de una vez. Tome como máximo una pieza de fruta o equivalente en cada toma, y no más de dos o tres al día.
- 02 Tome la fruta acompañada de glucosa**
La glucosa arrastra a la fructosa y mejora su absorción. Por eso el azúcar común se suele tolerar bien y la fruta sienta mejor dentro de una comida que sola entre horas.
- 03 Vigile el sorbitol más que la propia fructosa**
El sorbitol empeora la absorción de la fructosa y multiplica los síntomas. Está en algunas frutas de forma natural y, como aditivo E-420, en muchos productos «sin azúcar».
- 04 Cueza las verduras y deseche el agua**
Al hervirlas, buena parte de la fructosa pasa al caldo. Tire el agua de cocción en lugar de aprovecharla para sopas o purés.
- 05 Los alimentos frescos de origen animal no son problema**
Carnes, pescados, huevos y lácteos naturales no contienen fructosa. El riesgo aparece siempre en el producto elaborado, donde puede añadirse como aditivo.
- 06 Lea las etiquetas**
La fructosa y el sorbitol (E-420) se emplean como aditivo y edulcorante en muchos alimentos elaborados: bollería, salsas, embutidos y productos «aptos para diabéticos».
- 07 Evite las bebidas de fruta**
Zumos comerciales, néctares y refrescos de frutas concentran mucha fructosa en poco volumen y sin la fibra que ralentiza su absorción.
- 08 Consulte por sus medicamentos en jarabe**
Muchos jarabes y comprimidos masticables llevan sorbitol. La cantidad suele ser pequeña, pero si toma varios a diario coméntelo para valorar alternativas.
- 09 No haga una dieta más estricta de lo necesario**
Basta con una restricción parcial ajustada a su tolerancia. Retirar toda la fruta y la verdura empobrece la dieta sin mejorar los síntomas.

2

Frutas

EL GRUPO QUE MÁS PESA EN ESTA DIETA

Lo que determina la tolerancia de una fruta no es su dulzor, sino que contenga más fructosa que glucosa. Por eso el plátano o la naranja suelen sentar bien y la manzana o la pera no, aunque parezcan menos dulces. Las de la columna central puede tomarlas, pero de una en una.

MEJOR TOLERADAS	CON MEDIDA	MEJOR EVITAR
• Aguacate • Papaya • Limón y lima • Aceitunas	• Naranja y mandarina • Plátano • Kiwi • Sandía • Melón • Mango • Granada • Uva • Una pieza como máximo y sin repetir fruta en la misma comida.	• Manzana y pera • Ciruela y cereza • Melocotón y albaricoque • Nectarina y paraguayo • Sus zumos naturales y sus mermeladas

Manzana, pera, ciruela y melocotón: doble motivo

Estas frutas, junto con la cereza y el albaricoque, no solo tienen más fructosa que glucosa: además contienen sorbitol de forma natural. Es la combinación que peor se tolera y la primera que conviene retirar. Lo mismo ocurre con sus zumos y sus mermeladas.

3

Verduras y hortalizas

CLASIFICADAS POR SU CONTENIDO EN FRUCTOSA

Las verduras se agrupan según los gramos de fructosa que aportan por cada 100 gramos. Las del grupo A puede tomarlas con normalidad; las del grupo B, en raciones moderadas; las del grupo C conviene reservarlas para cuando compruebe que las tolera.

GRUPO	CONTENIDO	ALIMENTOS
Grupo A	Menos de 0,5 g de fructosa por 100 g	Acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofa, berros, tapioca, champiñones y otras setas, lechuga, escarola, endibia y patata «vieja».
Grupo B	Entre 0,5 y 1 g de fructosa por 100 g	Calabacín, calabaza, col, coliflor, nabos, pepino, puerro, rábanos y patata «nueva».
Grupo C	Más de 1 g de fructosa por 100 g	Remolacha, zanahoria, coles de Bruselas, berenjena, cebolla, cebolleta, espárragos, maíz dulce, pepinillos, pimientos, tomate, batata y chirivía.

La cocción mejora la tolerancia

Al hervir las verduras, buena parte de su fructosa pasa al agua de cocción. Deséchela en lugar de aprovecharla para sopas o purés y tolerará mejor las verduras de los grupos B y C.

4

El resto de los alimentos

QUÉ PUEDE TOMAR Y QUÉ CONVIENE EVITAR

En estos grupos el alimento fresco casi nunca es el problema: lo son los aditivos del producto elaborado. Revise siempre la lista de ingredientes.

Azúcares y edulcorantes

PUEDE TOMAR

- Glucosa, maltosa y maltodextrina
- Aspartamo, sacarina y ciclamato
- Sacarosa, el azúcar común, en cantidades moderadas

MEJOR EVITAR

- Fructosa
- Sorbitol (E-420)
- Chicles, caramelos y gominolas
- Miel

Cereales y derivados

PUEDE TOMAR

- Cereales refinados y sus harinas: trigo, arroz, maíz y avena
- Pasta blanca
- Pan blanco sin azucarar

MEJOR EVITAR

- Cereales integrales y salvados
- Cereales de desayuno azucarados o con frutas
- Bollería y dulces elaborados con fructosa o sorbitol
- Pasta con salsa de tomate
- Harina de soja

Frutos secos

PUEDE TOMAR

- Almendras
- Avellanas
- Nueces
- Castañas
- Pistachos

MEJOR EVITAR

- Higos secos
- Pasas
- Dátiles
- Orejones

Leche y derivados

PUEDE TOMAR

- Leche
- Queso
- Yogur natural
- Mantequilla
- Leche en polvo sin edulcorar

MEJOR EVITAR

- Leche condensada
- Batidos de leche
- Helados de frutas
- Yogures con frutas o saborizados

Carnes, pescados y huevos

PUEDE TOMAR

- Todas las carnes no elaboradas
- Todos los pescados no elaborados
- Huevos

MEJOR EVITAR

- Embutidos, salchichas y patés elaborados con fructosa o sorbitol
- Palitos de cangrejo y otros elaborados

Legumbres

PUEDE TOMAR

- Lentejas
- Garbanzos y alubias en cantidades pequeñas

MEJOR EVITAR

- Guisantes
- Judías verdes
- Soja y sus derivados

Bebidas

PUEDE TOMAR

- Agua
- Café e infusiones
- Cacao puro
- Bebidas lácteas sin fructosa ni sorbitol

MEJOR EVITAR

- Zumos de fruta comerciales
- Bebidas y refrescos de frutas
- Cualquier bebida edulcorada con fructosa o sorbitol

Salsas y condimentos

PUEDE TOMAR

- Sal, vinagre de vino y mostaza
- Especies y hierbas aromáticas
- Mayonesa casera

MEJOR EVITAR

- Kétchup y mayonesa comercial
- Vinagre balsámico
- Nuez moscada y vainilla
- Sopas y caldos comerciales
- Cualquier salsa que contenga fructosa o sorbitol

Documento elaborado por la Unidad de Endocrino de MDH Centros Médicos. Tiene finalidad informativa y de apoyo al tratamiento indicado en consulta; no sustituye a la valoración individual de su médico.

La clasificación de los alimentos es orientativa y se basa en su contenido en fructosa y en la proporción entre fructosa y glucosa. La tolerancia es individual: el objetivo es ajustar la restricción a la suya, no seguir la lista al pie de la letra. Consulte antes de retirar grupos completos de alimentos de forma prolongada.