

Aliments sense fructosa

13/03/2024

Si ets dels quals està bregant amb la intolerància a la fructosa, coneix quins són els aliments adequats per a la teva dieta i dissenya una alimentació a la teva mida.

Què és la intolerància a la fructosa?

Les intoleràncies no són al·lèrgies en si mateixes, sinó una reacció adversa com a problemes estomacals, cutanis o respiratoris que es produeixen quan l'organisme no és capaç d'absorbir la fructosa. No existeix una causa específica que provoqui aquesta intolerància, però segons l'Associació Andalus de Patologia Digestiva (AAPD) entre un 40% i 60% de la població espanyola la pateixen.

L'única solució davant aquesta intolerància seria limitar la ingesta d'aliments rics en fructosa fins a un nivell que no pugui causar símptomes, d'acord amb la tolerància individual. Per a això, és important conèixer quins aliments contenen més o menys contingut en fructosa.

Quins aliments estan permesos si tens intolerància a la fructosa?

La fructosa és un sucre natural present en la majoria de les fruites, verdures, mel, aliments processats, xarops, refrescos, sucres edulcorants.

Existeixen aliments aptes en les dietes baixes en fructosa i glucosa, però cal tenir en compte que la intolerància es mesura individualment. A més, és necessari considerar altres aliments que potser no contenen fructosa, però sí sorbitol o fructanos, que també s'haurien de limitar.

Fruites

La majoria de les fruites contenen fructosa, no obstant això, es poden eliminar de la dieta o limitar totes aquelles que tenen més de la meitat del seu sucre en forma de fructosa i les que continguin mesclades de fructosa i sorbitol, com ara pomes, raïm, peres, prunes, cireres, préssecs, albercocs, nectarines i figues. S'inclourien aquí també les melmelades i els suc natural.



Les fruites que es podrien consumir sense problema en la dieta serien la llimona, l'alvocat i fruita seca com les nous, castanyes, pipes de gira-sol i pinyons. Altres fruites que es podrien incorporar, però amb un consum moderat, serien el coco, la mandarina, taronja, pinya, plàtan, kiwi, síndria, meló, mango o magranes.

Verdures

Les bledes, el bròcoli, espinacs, api, carxofes, créixens, bolets, enciam, escarola, endívies i patata vella són les millor tolerades dins del grup de verdures i hortalisses, ja que totes tenen un percentatge menor als 0,5 g de fructosa /100 g. Altres verdures amb un percentatge de fructosa comprès entre el 0,5 i 1 g també estarien permeses, com cogombre, espàrrecs, col, coliflor, carabassó, albergínia, porro, carabassa, raves, naps, mongetes blanques, vermelles i negres i patata nova.

Un truc per millorar la tolerància seria mitjançant la cocció de les verdures, ja que es perd la fructosa amb el brou de la cocció!

Altres aliments

Ha arribat el torn dels altres grans grups d'aliments com cereals, lactis, llegums, carn, peix i ous.

Els teus herois sense capa en la dieta d'aliments sense fructosa són la carn, el peix, els ous, el pernil, el bacó o la cansalada viada, perquè els pots menjar sense cap preocupació. Ara bé, dins d'aquest grup no s'inclouen els embotits preparats ni les preparacions de peix, perquè normalment estan elaborats amb fructosa o sorbitol. Així que hauràs de reduir o dir adeu als fränkfurts, salsitxes, patés i barretes de surimi.

En el cas dels llegums podries afegir cigrons i mongetes. Però, en el cas dels pèsols, fesols tendres i soia, seria preferible reduir el seu consum o evitar-los per complet, d'acord amb la teva intolerància.

La teoria per parlar dels lactis seria permetre't tots aquells que no continguin sucres ni edulcorants afegits, llet, formatge, iogurt natural, mantega, margarina i llet en pols.

En tots els altres aliments hauries de llegir les etiquetes dels productes i evitar tots aquells que continguin en els seus ingredients sorbitol o fructosa.

Aquesta llista d'aliments poden facilitar-te la vida i fer-te-la una mica més deliciosa!



CARNS MAGRES: TIPUS I BENEFICIS [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00016.xml>]

Les carns magres poden ser essencials en la nostra dieta pel seu baix contingut en greix i la seva riquesa en proteïnes. Descobreix quines carns, més enllà del pollastre, són considerades com a magres i tots els seus beneficis nutritius.

