

8 consejos para mejorar la tolerancia a la fructosa



Estas pautas pueden ayudar a reducir los síntomas que origina la malabsorción de este tipo de azúcar:

- 1 Toma los alimentos que contengan fructosa en pequeñas cantidades a lo largo del día.**
Por ejemplo, ingiere solamente una pieza de fruta hasta un máximo de dos o tres al día.
- 2 Excluye de tu dieta los alimentos que contengan más fructosa que glucosa o fructosa y sorbitol juntos.**
Por ejemplo, frutas como manzanas, peras, ciruelas, cerezas, melocotones y albaricoques.
- 3 Evita los dulces, especialmente los "sin azúcar".**
Entre ellos, los chicles y las gominolas "sin azúcar", la mermelada, el membrillo, el chocolate y la bollería.
- 4 Sé precavido con las carnes y pescados elaborados (patés, embutidos, conservas).**
En su procesamiento pueden añadirse fructosa y sorbitol.
- 5 No tomes bebidas comerciales o edulcoradas con fructosa y/o sorbitol.**
Evita los zumos comerciales y los refrescos.
- 6 Cuece las verduras.**
Así, reducirás su contenido en fructosa y mejorarás su tolerancia.
- 7 Revisa los etiquetados de los alimentos.**
Te permitirá evitar todos aquellos productos que incluyan sorbitol (E-420) entre sus ingredientes.
- 8 Consulta con tu médico y con tu farmacéutico qué medicamentos y productos farmacéuticos o dietéticos puedes tomar.**
Numerosos jarabes contienen glucosa o sorbitol. Aunque la cantidad suele ser pequeña y generalmente no provoca síntomas, es preferible considerar otras alternativas.