

DIETA UBOGOFRUKTOZOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- nietolerancja fruktozy

II. Zasady diety:

- Ograniczenie w jadłospisie źródeł fruktozy ogółem, w tym cukru białego i jego zamienników tj. syropu glukozowego czy glukozowo-fruktozowego.
- Stymulująco na wchłanianie fruktozy wpływa obecność glukozy i galaktozy w posiłku. Działanie to jest najsilniejsze, gdy glukoza oraz fruktoza są obecne w posiłku w takim samym stężeniu.
- Wskazane jest komponowanie posiłków i potraw w taki sposób, by nie łączyć w jednym posiłku produktów o dużej zawartości fruktozy.
- Produkty/posiłki bogate we fruktozę są lepiej tolerowane przez organizm, jeżeli spożywane są w kilku małych porcjach w ciągu dnia i nie na pusty żołądek.
- Spożycie warzyw nie podlega tak rygorystycznym ograniczeniom z uwagi na znacznie mniejszą zawartość fruktozy. Wyższą zawartość fruktozy znajdziemy w takich warzywach jak: w buraki, groszek, brokuły, cebula czy czosnek.
- Całkowicie należy zrezygnować z gazowanych napojów owocowych, unikać gum do żucia, czekolady, większości deserów oraz słodczy i soków.
- Słodziki, takie jak sorbitol i ksylitol mogą nasilać dolegliwości. Do słodzenia można używać glukozy spożywczej. Sorbitol obniża, a glukoza zwiększa tolerancję fruktozy.
- Konkretne zalecenia żywieniowe zależą od postaci nietolerancji fruktozy, nasilenia objawów i wieku chorego.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE (produkty o niskiej zawartości fruktozy)	PRZECIWWSKAZANE (produkty o wysokiej zawartości fruktozy)
Produkty Zbożowe	mąka gryczana, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, tortille kukurydziane, pieczywo zawierające gluten, krakersy i makarony bez dodatku HFCS, kasza, płatki owsiane, popcorn bez HFCS, komosa ryżowa, ryż, pieczywo żytnie bez dodatku HFCS, makarony wykonane z dozwolonych ziaren, masła orzechowe, które nie zawierają HFCS	żywność zawierająca pszenicę jako główny składnik (pieczywo, makarony, kuskus), ziarna z dodatkiem suszonych owoców, ziarna z dodatkiem HFCS
Mleko i Produkty mleczne	mleko, ser, jogurt, napój sojowy, ryżowy, migdałowy bez dodatku HFCS	każdy produkt z HFCS, należy być szczególnie ostrożnym, stosując jogurty i aromatyzowane mleczka
Mięso, Wędliny, ryby, jaja	zwykle nieprzetworzone mięso dowolnego typu (wołowina, kurczak, ryby, jaja itp.)	marynowane lub przetworzone mięso zawierające niedozwolone składnik

Owoce	awokado, żurawina, limonki, cytryny, melon, ananas, truskawki, mandarynki, banany	wszystkie owoce, które nie znajdują się na liście dozwolonych, zwłaszcza soki, suszone owoce (takie jak suszone śliwki, rodzynki lub daktyle) i owoce w puszkach w formie soku lub syropu
Warzywa	pędy bambusa, buraki, kapusta chińska, marchew, seler, szczypiorek, zielona papryka, kapusta, pietruszka, pomidor, śliwka, rzodkiew, rabarbar, szpinak, słodkie ziemniaki, rzepa, białe ziemniaki, dynia. Warzywa, które są dozwolone ale z większym prawdopodobieństwem mogą wywoływać gazy: brukselka, kapusta, kalafior, sałata nasiona roślin strączkowych, tofu (trzeba wziąć pod uwagę, że mają one większą tendencję do nasilania gazów i może być konieczne unikanie ich)	karczochy, szparagi, brokuły, sos czatni, por, grzyby, okra, cebula, groszek, papryka, szalotka, pasta pomidorowa, produkty z pomidorów (pomidory w puszkach, ketchup)

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

HFCS – syrop glukozowo-fruktozowy

Bibliografia:

1. Albrecht P.: Nietolerancja mono- i disacharydów. Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. red. Szajewska H., Horvath A. Kraków, 2017.
2. Kowalik A.: Wybrane wrodzone wady metabolizmu. Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. red. Szajewska H., Horvath A. Kraków, 2017.
3. Albrecht P. Nietolerancja fruktozy. Poradnik Żywienia dzieci chorych dla lekarzy pediatrów i gastroenterologów. Wydawnictwo Medyczne.