

¿QUÉ ES LA INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA Y SORBITOL?

La fructosa es el principal azúcar que tiene la fruta y algunas verduras, así como la miel.

El sorbitol (aditivo E-420) es un alcohol azúcar que está de forma natural en determinadas frutas y se usa como edulcorante, siendo importantes sus cantidades en determinados productos comerciales como son zumos, chicles y caramelos sin azúcar, medicamentos (sobre todo jarabes), bollería, productos dietéticos para diabéticos y celíacos, así como en dietas de adelgazamiento.

La sacarosa (azúcar común) es una mezcla estable de fructosa y glucosa, y se absorbe de forma independiente a la fructosa y sorbitol.

Los fructanos (también llamados **inulina**) son oligosacáridos compuestas por 2 a 10 moléculas de fructosa y su absorción también es independiente a la de la fructosa y sorbitol.

Tanto la fructosa como el sorbitol con frecuencia van juntos en los alimentos, lo que crea mayor intolerancia que cuando se toman en las mismas cantidades por separado. Sin embargo la mezcla con otros azúcares, como glucosa o sacarosa hace que mejore su absorción y la adición de fructanos no mejora ni empeora la absorción. Por tanto a la hora de hacer una dieta hay que tener en cuenta solo si existe sorbitol y si existe exceso de fructosa.

La intolerancia a la fructosa y sorbitol se produce cuando existe un déficit en la mucosa intestinal de la proteína transportadora que permite su absorción en el intestino delgado, por lo que el exceso de azúcares no asimilados pasa al colon, dónde las bacterias la descomponen formando ácidos, gas y agua, que son los que producen los síntomas (flatulencia, dolor/distensión abdominal, diarrea, etc).

La intolerancia a la fructosa nada tiene que ver con la fructosemia, una enfermedad grave y hereditaria, en la que no existe una alteración de la absorción intestinal sino de la metabolización hepática y en la que la dieta si será muy estricta (sin fructosa, sacarosa ni sorbitol).

La intolerancia puede ser permanente (lo más frecuente) o transitoria (generalmente provocados por enfermedades inflamatorias o infecciosas del intestino delgado). También puede ser parcial o total, según la persona enferma o enfermedad que produzca este déficit. Por tanto cada paciente tiene un déficit y tolerancia diferentes, siendo este el motivo por el que se debe individualizar la dieta de cada uno, adaptándola a sus circunstancias particulares.

RECOMENDACIONES PARA LA DIETA POBRE EN FRUCTOSA-SORBITOL INDIVIDUALIZADA:

Se debe iniciar con una dieta estricta sin fructosa ni sorbitol al menos 10 días y si mejoran los síntomas puede aumentarse gradualmente la cantidad de fructosa y sorbitol en función del nivel de tolerancia de cada uno. Lo importante es ir buscando la tolerancia individual. Además, si se reparten los alimentos que contienen fructosa y sorbitol en pequeñas tomas a lo largo del día, acompañándolos de otros alimentos, se toleran también mejor. La adición de otros azúcares como sacarosa o glucosa también mejora la tolerancia, ya que facilitan su absorción intestinal.

Es muy importante tener en cuenta que en los intolerantes a la fructosa-sorbitol no hace falta restringir la sacarosa (azúcar común). Esta medida, junto a la dieta estricta sin fructosa-sorbitol, solo se usa en la fructosemia (ver página uno).

Tampoco es estrictamente necesario reducir los fructanos (inulina), ya que la intolerancia a éstos nada tiene que ver con la intolerancia a la fructosa-sorbitol, ni tampoco es necesario suspender la ingesta de todos los polioles o alcohol-azúcares. No obstante, como ya se ha demostrado en diversos estudios, en pacientes con intestino irritable sí puede ser eficaz reducir los fructanos, galactanos y polioles (dieta baja en FODMAPs), pero siempre bajo supervisión médica ya que puede ser muy carencial. Son muy ricos en fructanos: el ajo, cebolla, achicoria, alcachofa, hinojo, puerro, espárrago, ágave, trigo, centeno, remolacha, brócoli, col y coliflor. Son muy ricos en galactanos: las legumbres, soja y coles. Son polioles: el manitol, xilitol y maltitol

LISTA DE ALIMENTOS CON EXCESO DE FRUCTOSA Y/O SORBITOL

- Frutas “prohibidas” (por contener fructosa y sorbitol) son la **pera, manzana, ciruela, cereza, melocotón y otros duraznos (nectarinas, paraguayos, etc.)**. Si no hay mejoría se puede reducir el consumo de **sandía, melón, mango, granada, higos y uva** (tienen solo un ligero exceso de fructosa pero no contienen sorbitol). El resto de frutas se pueden consumir con tranquilidad (si a usted le sentaran mal sería por otros componentes).
- La **miel de caña o melaza** tiene alto contenido en fructosa y sorbitol y se debe siempre evitar, **la miel de abeja** tiene exceso de fructosa.
- **Mermeladas, dulces de membrillo y frutas pasas**, desecadas o escarchadas (sobre todo ciruelas desecadas, uvas pasas y orejones)
- **Zumos naturales y comerciales de pera, manzana, ciruela y melocotón**. Puede estar además añadido en **zumos comerciales de otras frutas**.
- **Chocolates y turrónes** (se les añade con cierta frecuencia fructosa).
- **Galletas, algunos productos de bollería industrial y algunos helados**.
- **Chicles, gominolas y algunos caramelos**.
- **Medicamentos, sobre todo en jarabe o solución líquida** (indicar al médico para que a ser posible sean sustituidos por otros sin sorbitol). La pasta dental también tiene sorbitol pero si no la ingiere y se enjuaga bien los dientes no suele producir problemas.
- **Licores de frutas, jarabes de maíz y siropes**.
- Todos los **alimentos con E420** (sorbitol y jarabe de sorbitol).

NOTA IMPORTANTE: Esta dieta ha sido diseñada por Exploraciones Digestivas Funcionales y su descarga o impresión es solo para uso personal, quedando prohibida su reproducción o publicación, parcial o total, sin consentimiento del autor.

TABLA ORIENTATIVA DE ALIMENTOS CON EXCESO DE FRUCTOSA Y/O SORBITOL (EN GRS/100 GRS)

Alimento	Sorbitol	Exceso Fructosa
Pera	5	8
Manzana	1	7
Ciruela	3	0
Cereza	2	0
Melocotones y Duraznos	2	0
Sandía	0	4
Mango	0	4
Melón	0	3
Granada	0	2
Chirimoya	0	1
Piña	0	1
Naranja	0	0
Kiwi	0	0
Plátano	0	0
Uva	0	0

Alimento	Sorbitol	Exceso Fructosa
Miel abeja	0	7
Miel caña	25	31
Mermelada	1-25	1
Dulce de membrillo	27	20
Pasas y otros	16	0
Zumo ciruela	13	0
Zumo pera	5	8
Zumo manzana	1	7
Zumo naranja	0	0
Zumo piña	0	0
Zumo uva	0	0
Zumo pomelo	0	0
Zumo tomate	0	0

Mermelada: según fruta o fabricante puede contener de 1-25 gr de sorbitol

Alimento	Sorbitol	Exceso Fructosa
Chocolate	SF	60
Turrón	SF	30
Goma de mascar	100	1
Galletas	10-33	0
Jarabes	100-200	0
Vermut	0	4
Bollería	SF	SF
Helados	SF	SF
Tomate	0	1
Judía	0	1
Soja	0	0'5
Espárrago	0	0'5
Refrescos	0	0

SF: Según Fabricante puede contener más o menos cantidad.

NOTA IMPORTANTE: Esta dieta ha sido diseñada por Exploraciones Digestivas Funcionales y su descarga o impresión es solo para uso personal, quedando prohibida su reproducción o publicación, parcial o total, sin consentimiento del autor.