

DIETA UBOGOFRUKTOZOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- nietolerancja fruktozy

II. Zasady diety:

1. Ograniczenie w jadłospisie źródeł fruktozy ogółem, w tym cukru białego i jego zamienników tj. syropu glukozowego czy glukozowo-fruktozowego.
2. W celu minimalizacji objawów przy nietolerancji fruktozy nie należy jeść owoców na czczo oraz na "pusty" żołądek.
3. 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.
4. Całkowicie należy zrezygnować z gazowanych napojów owocowych.
5. Konkretnie zalecenia żywieniowe zależą od postaci nietolerancji fruktozy, nasilenia objawów i wieku chorego.
6. Nieprzestrzeganie zasad diety może nawet doprowadzić do niewydolności wątroby i nerek, a co za tym idzie - zagrażać ich życiu.

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	zwykłe 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 <i>(trzeba wziąć pod uwagę, że mają one większą tendencję do nasilania gazów i może być konieczne unikanie ich)</i>	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