

## Recomendaciones para los establecimientos:

- Disponer de información de **TODOS** los ingredientes que se añaden a cada plato.
- Evitar la contaminación cruzada, evitando usar sartenes o utensilios que han sido utilizados para cocinar productos con fructosa.

Es imprescindible conocer detalladamente los ingredientes de los platos y la composición de los alimentos manufacturados, en muchas ocasiones se dejan de comer platos permitidos o se comen platos con alguna fuente de fructosa (que el afectado o el camarero desconocen).

Es mucho más sencillo que el afectado conozca como están hechos o que contienen los platos, que preguntarle que puede y no puede comer, ya que es una lista larga y complicada.

<http://www.aaih.com/>  
[asociacionihf@gmail.com](mailto:asociacionihf@gmail.com)



Asociación  
de Afectados  
por Intolerancia  
Hereditaria a  
la Fructosa

## Bibliografía:

- Edulcorantes en pacientes con IHF. Acta Pediatr Esp. 2014;72:15-23
- Normas de identidad y pureza de los edulcorantes utilizados en los productos alimenticios. Real Decreto 299/2009 de 6 de marzo. BOE, nº 68 (20-3-2009).
- Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA).
- European Food Safety Authority (EFSA).
- Food and Drug Administration (FDA).

## INTOLERANCIA HEREDITARIA A LA FRUCTOSA (IHF) O FRUCTOSEMIA HEREDITARIA

1. **¿Qué es la IHF?** Estos pacientes no pueden tomar fructosa ya que no les funciona el mecanismo para degradarla en el organismo, acumulándose como producto tóxico (sobre todo en el hígado).

### 2. Síntomas:

- Si ingiere una gran cantidad de fructosa se produce una intoxicación aguda: dolor abdominal, vómitos, somnolencia, shock, alteración hepática y renal grave e hipoglucemia, que pueden llevarle al coma e incluso la muerte.

- Si se ingieren pequeñas cantidades de fructosa se produce una intoxicación crónica: dificultades en la alimentación, vómitos, alteraciones hepáticas y retraso en el crecimiento.

3. **¿Hay otros tipos de intolerancia a la fructosa?** Si, existe otra intolerancia a la fructosa menos grave parecida a la intolerancia a la lactosa. Estos pacientes si consumen fructosa tienen diarreas y gases. Además la dieta es diferente y ellos pueden tolerar cosas que los pacientes con IHF no pueden tomar.

<http://www.aaih.com/>  
[asociacionihf@gmail.com](mailto:asociacionihf@gmail.com)



Asociación  
de Afectados  
por Intolerancia  
Hereditaria a  
la Fructosa

#### 4. ¿Qué es la fructosa y donde se encuentra?

La **fructosa** es un tipo de azúcar que se encuentra de manera natural en alimentos como la **miel**, **frutas** y **muchas verduras** (tomate, cebolla, calabaza, zanahoria, pimientos, etc.).

La lista de verduras permitidas o contraindicadas puede variar entre pacientes dependiendo de la edad y la tolerancia. Siempre hay que **preguntar que puede o no puede tomar**.

Tampoco están permitidos otros edulcorantes como la **sacarosa** o **azúcar común**. Otra fuente de fructosa es el **sorbitol**, que es usado como edulcorante en productos dietéticos.

Además de como edulcorante, la fructosa, sacarosa y el sorbitol se utilizan en multitud de alimentos como **conservantes**. Por tanto se debe evitar no solo lo que se considera "dulce", como las mermeladas o los productos caramelizados, también otros productos salados que contengan dichos azúcares añadidos: salsas y aderezos (tomate frito, Ketchup, mayonesa comercial, salsa de soja, etc.), sopas de sobre, pastillas de caldos, verduras en lata (por ejemplo algunos espárragos), embutidos, patés, masas, hojaldre, galletas saladas, panes, pan de molde, etc. Siempre en estos casos se deberá **comprobar en la etiqueta la composición** de los mismos.

Además a la hora de preparar muchos platos, de manera tradicional se suele añadir una cucharada de azúcar para disminuir la acidez o para mejorar el sabor.

#### 5. ¿Productos dietéticos "sin azúcar" o productos light?

Muchos de estos productos, a pesar de no tener azúcar, tienen otro tipo de edulcorantes que tampoco son tolerados en pacientes con IHF.

##### Edulcorantes **PERMITIDOS** en pacientes con IHF:

Acesulfamo
Alitamo
Aspartamo
Ciclamato
Eritritol
Glucosa, dextrinomaltosa (azúcar de maíz)
Jarabe de glucosa* (sirope de maíz)
Glucósidos de esteviol
Neohesperidina-dihidrochalcona
Sacarina
Sucralosa*
Taumatina
Xilitol (azúcar de abedul)

\*Precaución: puede contener fructosa o sacarosa en pequeña cantidad.

##### Edulcorantes **CONTRAINDICADOS** en pacientes con IHF:

Azúcar de coco
Azúcar invertido
Fructosa
Jarabe de maíz alto en fructosa
Sacarosa
Sirope de ágave
Sirope de arce
Sorbitol o jarabe de sorbitol
Sucromalt
Tagatosa