



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



## INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

### FACTORES DIETARIOS QUE INFLUYEN EN LA ABSORCIÓN DE LA FRUCTOSA

#### Otros factores dietarios que influyen en la absorción de la fructosa

- i) **Factores que favorecen la absorción:** Aunque la presencia de glucosa no ha sido definitivamente determinada para favorecer o facilitar la absorción de la fructosa, suplementar con glucosa para balancear la fructosa libre en sus alimentos, puede prevenir los síntomas asociados a la malabsorción. En el mercado es posible encontrar glucosa líquida, en polvo o sirope de arroz bajo en fructosa (<0.2g de fructosa en 100g). Además de la glucosa, ciertos aminoácidos como por ejemplo Alanina, Prolina y Glutamina, pueden incrementar la absorción de fructosa. En la fase de reintroducción, es posible que su Nutricionista le indique acompañar la fructosa con estos aminoácidos a la forma de suplementos o con alimentos que los contengan.
  
- ii) **Factores que impiden la absorción:** El sorbitol es un azúcar alcohol encontrado naturalmente en algunos alimentos o habitualmente usados como edulcorante en alimentos industrializados etiquetados como “libre/reducido/bajo en azúcar”, debido a su bajo aporte calórico respecto al azúcar: 2.4 Kcal/g frente a las 4 Kcal/g de la sacarosa (azúcar). Aunque es posible que solo haya diagnóstico de intolerancia a la fructosa (y no al sorbitol), el manejo nutricional podrá enfocarse en restringir también el sorbitol, ya

que este azúcar puede competir a nivel intestinal con la absorción de la fructosa o acelerar el tránsito intestinal por un efecto osmótico sinérgico. Los alimentos que naturalmente tienen un aporte significativo de sorbitol son: manzana (>1.0g/100g), melocotón (>1.3g/100g), ciruela (>2.8g/100g), pera (>4.5g/100g), cereza o picota (>12.6g/100g), ciruela pasa (>15g/100g). Además de algunos vegetales como coliflores, maíz dulce, guisantes y champiñones.

Dra. Tamara Ortiz Cerda  
Dpto. de Histología y Citología Normal y Patológica, Facultad de Medicina/ Hospital  
Universitario Virgen Macarena de Sevilla