

**ISTITUTO GIANNINA GASLINI  
UOSD NUTRIZIONALE**

Responsabile Dr P Fiore  
LARGO G GASLINI, 5 16148 GENOVA - ITALIA  
TEL 010 5636 517 Fax 0103761017  
E-MAIL DIETOLOGIA@OSPEDALE-GASLINI.GE.IT

---

**INDICAZIONI DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL FRUTTOSIO E CONTENUTO DI  
FRUTTOSIO NEGLI ALIMENTI (in g 100)**

La dieta deve essere continuata tutta la vita senza alcuna variazione nella restrizione dal momento che anche piccole quantità di fruttosio sono dannose.

Il fruttosio è ampiamente diffuso in natura sia come monosaccaride nel miele, nella frutta e nei vegetali sia come disaccaride saccarosio nello zucchero di canna o di barbabietola e in molti altri alimenti. Il sorbitolo è presente nei vegetali in proporzioni inferiori a quelle del fruttosio.

Considerato che una dieta priva di fruttosio è praticamente impossibile, l'obiettivo della restrizione è quello di non superare il contenuto giornaliero di 1-1,5 grammi del monosaccaride

**ALIMENTI VIETATI**

Frutta di ogni tipo, frutta secca disidratata, verdura e frutta in scatola, zucchero (sia di barbabietola, sia di canna, etc.), miele, marmellate, succhi di frutta, yogurt alla frutta o zuccherati, formaggi alla frutta o con miele o con frutta in guscio, torte, pasticceria, biscotti, caramelle, cioccolata, salumi insaccati (permessi prosciutto crudo, bresaola, speck ed altri salumi lavorati a "pezzo intero"), sciroppi, bibite zuccherate e qualsiasi altro alimento o prodotto del commercio contenenti fruttosio o saccarosio (zucchero comune)

- $\geq$  g 1 : cavolfiore (1), cicoria (1), zucchini (1,1), asparagi (1,15), melanzane (1,2), rape (1,2), broccolo (1,25), peperone verde (1,3), ceci secchi (1,4), cetrioli (1,45), fagiolini (1,5), farina di soia (1,5), pomodoro (1,6), porro (1,6), finocchi (1,7), cavolo Bruxelles (1,8), zucca (1,8), cavolo cappuccio (1,9), carote (2,4), peperone giallo (2,5), cipolla (2,6), semi di soia (3), bietola (4,2)
- Dati incerti sulla frutta in guscio (noci, nocciole, mandorle, etc.) ma comunque superiori a g 1,5-2 /g 100 di alimento
- tutti gli alimenti di cui non si conoscano gli ingredienti
- alimenti contenenti i dolcificanti sorbitolo e maltitolo



## **ALIMENTI DA CONSUMARE CON MODERAZIONE (peso e frequenza stabiliti dal medico)**

- g 0,5 – 0,9: fagioli freschi (0,6), piselli freschi (0,6), orzo perlato (0,6), mais (0,6), lenticchie secche (0,6), lattuga (0,7), indivia (0,7), spinaci (0,7), patate nuove (0,6), radicchio (0,7), ravanello (0,75), sedano (0,8), radici (0,8), fagioli secchi (0,8)
- < g 0,5: crescione d'acqua (0,2), patate (0,25-0,3), avocado (0,3), basilico (0,3), champignon (0,3), sedano (0,4), carciofi (0,45)
- Per i vegetali da consumare cotti, si raccomanda di utilizzare la bollitura con eliminazione dell'acqua di cottura
- olive e capperi (dati incerti, comunque contenuto in fruttosio con valori bassi; possono essere usati senza esagerare, non quotidianamente)

## **ALIMENTI PERMESSI**

- uova, latte, yogurt naturale senza frutta, tutti i tipi di formaggi con esclusione di quelli lavorati con frutta, frutta in guscio o con miele, tutti i tipi di carne e pollame, pesce ed altri prodotti ittici, olio, burro, cereali (pasta, pane, fette biscottate senza zucchero, crackers, grissini, riso), farina di mais, cacao puro, caffè, tè
- prezzemolo ed erbe aromatiche sono consentiti, in quantità limitata, per il normale uso di cucina
- pepe, peperoncino, zafferano ed altre spezie (da usarsi comunque con moderazione)

## **INOLTRE**

- per dolcificare (e per preparare dolci, budini e biscotti) possono essere utilizzati: glucosio sciroppo, glucosio anidro, lattosio, in misura minore maltosio (da non confondere con il maltitolo e isomaltosio che sono proibiti) oppure i dolcificanti acalorici aspartame (non cuocere) e saccarina. Per cuocere si può utilizzare acesulfame
- **Non usare dolcificanti che contengano sorbitolo e/o maltitolo e/o isomaltosio**
- **Informati sulla composizione degli alimenti leggendo le etichette delle confezioni**
- Informati sulla composizione dei farmaci e dei loro eccipienti chiedendo al tuo farmacista
- È raccomandata la supplementazione con vitamina C e/o polivitaminico-minerale con prodotto non contenente fruttosio e sorbitolo

### Riferimenti

- McCance & Widdowson's. The Composition of Foods 4<sup>th</sup> ed. Royal Society of Chemistry, London 1991
- Souci SW, Fachmann W, Kraut H. Food Composition and Nutrition Tables. MedPharm, Stuttgart 2006
- USDA. National Nutrient Database for Windows® search software