



Fruktózingtolerancia étrendi kezelése

A fruktóz malabszorpció a fruktóz (gyümölcscukor) felszívódásának zavara, melynek következtében a fruktóz félig emésztetlen formában jut a vastagbélbe, ahol erjedni kezd. Az erjedés fokozott gázképződéssel jár együtt; ez okozza a hasi diszkomfortérzés, görcsöket, puffadást és hasmenést.

A fruktóz malabszorpció nem keverendő össze az örökletes, veleszületett fruktózingtoleranciával, melyet a fruktóz lebontásához szükséges enzim (fruktóz-1-foszfát-aldoláz) hiánya okoz, és súlyos tünetekkel jár! Utóbbi betegségben a tünetek már csecsemőkorban, a hozzátáplálás megkezdésekor jelentkeznek. Hosszútávon maradandó szervi károsodást, fejlődésbeli elmaradás is okozhat, ha nem kezelik megfelelően.

A fruktóz malabszorpció okai

A fruktóz-felszívódási zavar kialakulásának oka lehet a fruktóz felszívódását segítő fehérje (GLUT-5) hibás működése, mely következtében a fruktóz félig emésztetlen formában jut a vastagbélbe, ahol erjedni kezd. Az erjedés fokozott gázképződéssel jár együtt; ez okozza a hasi diszkomfortérzés, görcsöket, puffadást és hasmenést. A fruktóz-felszívódási zavar hátterében a szacharáz enzim hiánya is állhat, mely a fruktózingtoleranciához hasonlóan élethosszig tartó diétát igényel.

A fruktóz malabszorpció tünetei

- rossz közérzet, gyengeség
- fejfájás, fontézeékenység
- hasi fájdalom, teltségérzet
- puffadás, görcs
- laza széklet, hasmenés

A fruktóz malabszorpció vizsgálata

Kimutatására hidrogén-kilégzési teszt alkalmas.

A fruktóz malabszorpció és fruktózingtolerancia kezelése

A veleszületett fruktózingtolerancia nem gyógyítható, de szigorú fruktózmentes diétával teljes értékű élet biztosítható. Kiegészítésként, akut rohamok kialakulása esetén intravénás glükóz adásával, enyhébb esetben szőlőcukor fogyasztásával rendezhetők a tünetek.

Fruktóz-felszívódási zavar (malabszorpció) abban különbözik leginkább a genetikai betegségtől, hogy hogy ez esetben egyéni tolerancia függvényében fogyaszthatók fruktóztartalmú élelmiszerek. Fruktóz-malabszorpció esetén a megengedett gyümölcscukor-bevitel 0 és 50 gramm között alakul.

50 gramm felett egészséges embernél is emésztési problémákat okozhat a túlzott fruktózfogyasztás.

Kezelésében szóba jön még egy xilóz-izomeráz tartalmú készítmény, mely a vékonybélben segít a fruktózt glükózzá alakítani. A fruktózszegény étrendet emellett is tartani kell, de a készítmény megkönnyíti a diétázás.



Mi a fruktóz?

Más néven gyümölcscukor, kémiai szerkezetét tekintve egyszerű szénhidrát (cukorféleség). Természetes formában gyümölcsökben, mézben, zöldségekben található meg. Főként a diétás, diabetikus élelmiszerekben szintetikus előállított formájával találkozhatunk. Fontos kiemelni, hogy az étkezési cukor (nádcukor vagy répacukor), azaz a szacharóz is tartalmaz fruktózt – glükóz (szőlőcukor) és fruktóz keveréke, továbbá az inulin is főként fruktózból épül fel.

Édesítésre szőlőcukor (glükóz), rizsszirup, maltodextrin, stevia, mesterséges édesítőszer használható (aszpartám, szacharin, ciklámát, acelszulfám-K).

Több megfigyelés van arra vonatkozóan, hogy a xilit és az eritrit (illetve egyéb cukoralkoholok) lassítják a fruktóz felszívódását, fokozva ezáltal a tüneteket. Mindig az egyéni tolerancia függvényében fogyassza!

A diéta célja

Fruktóztartalmú, illetve a fruktózt tartalmazó szénhidrátok elhagyása (minimálisra csökkentése) az étrendben, úgy, hogy az változatos és kiegyensúlyozott maradjon. Továbbá fontos tudni, hogy mint ízfokozó, adalékanyag, vivőanyag, számos élelmiszerben, gyógyszerkészítményben alkalmazzák.

Nyersanyag válogatás

Nem javasolt élelmiszerek, ételek

	KÖZEPES, MAGAS FRUKTÓZTARTALMÚ ÉLELMISZEREK	MAGAS SZACHARÓZTARTALMÚ ÉLELMISZEREK	MAGAS INULINTARTALMÚ ÉLELMISZEREK
<i>gabonai pari termékek</i>	fruktózzal édesített készítmények teljes kiőrlésű, korpás termékek (kis mennyiségben, az egyéni tolerancia függvényében fogyaszthatók)	cukrozott, édes pékáruk, péksütemények kekszek, nápolyik, müzlik, ízesített gabonapelyhek	
<i>tej, tejtermékek, növényi tejek</i>	fruktózzal édesített készítmények	cukrozott, ízesített tej, tejtermékek tejdesszertek sűrített tej tejpor ízesített növényi tejek	
<i>hús, húskészítmények</i>	feldolgozott, pácolt, füstölt termékek (konzervek is) felvágottak aszpikos készítmények		
<i>halak, tengeri élőlények</i>	paradicsomos halkonzerv		



<i>zöldségek, zöldségkészítmények</i>	sárgarépa, hagymafélék, vörös és fehér káposzta, karalábé, sütőtök, édesburgonya, articsóka, paradicsom, paradicsomsűrítmény	cékla, torma, petrezselyemgyökér, szója	csicsóka, cikória, fokhagyma, jamszgyökér, articsóka
<i>gyümölcsök, gyümölcskészítmények</i>	alma, birsalma, körte, banán, áfonya, cseresznye, meggy, görögdinnye, narancs, mandarin, szőlő, gránátalma, ananász, füge, aszalt gyümölcsök, lekvárok, befőttek (diabetikus készítmények is), sűrítmények	kókusz és termékei (pl. kókuszreszelék, kókuszliszt) lekvárok	
<i>italok</i>	gyümölcslevek, smoothiek, zöldséglevek édesített italok, üdítők szörpök gyümölcsteák kóla, energiatital alkohol: édes likőrök, borok, koktélok, vermutok		
<i>egyéb</i>	nádcukor, répacukor, méz, invertcukor, gabona- és gyümölcsszirupok (pl. kukorica-, agavé-, datolyaszirup, almacukor), fruktóz diabetikus (fruktózzal készült) termékek fagylalt, jégkrém marcipán, fondant sütemények bolti ételízesítők, húsleveskocka mustár, ketchup ízesítő szószok (pl. BBQ-, szójaszószt) salátaöntetek cukrozott kakaópor, csokoládék		gyermekláncfű, agavé, csicsókasűrítvány, csicsókából készült édesítő



Fogyasztható élelmiszerek, ételek

<i>gabonai termékek</i>	búza-, tönkölybúza-, rozsliszt és abból készült termékek (fehér, félbarna kenyér, pékáru) Abonett, puffasztott rizs- és búzaszelet búza dara szárattészta (tojásos, durum) zab-, rozs-, árpapehely (kismennyiségben) rizs kukorica-, rizs-, zabpehelyliszt és abból készült termékek (pl. rizstészta) hajdina, bulgur, köles, quinoa, kuskusz
<i>tej, tejtermékek, növényi tejek</i>	ízesítetlen tej, tejtermékek natúr tejpor natúr rizs-, kókusz-, mandula- és egyéb növényi tej
<i>tojás</i>	fogyasztható, heti 3-5 tojássárgája
<i>hús, húskészítmények</i>	friss húsok, belsőségek, házi húskészítmények
<i>halak, tengeri élőlények</i>	friss halak natúr vagy olajos halkonzervek házi halkészítmények
<i>olajos magvak</i>	natúr változatok
<i>zsiradékok</i>	változatos felhasználás mellett: napraforgóolaj, kókuszszír, sertésszír, repceolaj, olívaolaj, egyéb növényi olajok, margarinok, vaj, vajkrémek
<i>zöldségek, zöldségkészítmények</i>	burgonya, gomba, főzőtök, uborka, cukkini, padlizsán, salátafélék, zöldbab, sóska, spenót, brokkoli, kelbimbó, karfiol, zellerszár, spárga, zöldbab, retekfélék, zöldborsó, lencsefélék, babfélék
<i>gyümölcsök, gyümölcskészítmények</i>	kis mennyiségben (max. 100 gramm/nap), az egyéni tolerancia függvényében: citrom, lime, grapefruit, őszibarack, sárgabarack, málna, szilva, eper, egres, ribiszke, szeder, kivi
<i>italok</i>	csapvíz, ásványvíz, gyógytea
<i>egyéb</i>	zöldfűszerek (pl. petrezselyemzöld, majoranna, kakukkfű, rozmarin), szőlőcukor (glükóz), rizsszirup, maltodextrin, stevia, maláta, mesterséges édesítőszer (aszpartám, szacharin, ciklamát, acelszulfám-K)



Ajánlott konyhatechnológia

Általánosságban elmondható, hogy a zöldségek, gyümölcsök hőkezelt formában kevesebb fruktózt tartalmaznak, így kis mennyiségben főtt, párolt, sült formában is fogyasztható. Mivel adalékanyagként számos élelmiszerben, gyógyszerben lehet jelen fruktóz, illetve szacharóz, legyen körültekintő és olvassa el figyelmesen az élelmiszcímkéket!

A tájékoztató összeállításának időpontja: 2018. január 11.

Összeállította: Szarka Dorottya
dietetikus