
Intolerancia a la fructosa

La intolerancia a la fructosa puede dar síntomas digestivos. Saber cómo se maneja puede mejorar la vida de tus hijos.

¿Qué es?

La fructosa es un azúcar simple que hay de forma natural en [frutas, verduras](#) y miel. Su sabor dulce hace que se use como edulcorante y se añade a muchos alimentos procesados.

La intolerancia a la fructosa ocurre cuando el cuerpo no puede absorber bien este azúcar.

¿Qué síntomas provoca?

Algunos de los síntomas comunes son: [dolor abdominal](#), hinchazón, [diarrea](#), gases.

Estos síntomas suelen comenzar entre 30 minutos y 2 horas tras comer alimentos ricos en fructosa.

La gravedad varía según cuánto se tome y la tolerancia concreta de cada persona.

¿Cómo se diagnostica?

La forma más sencilla es la **prueba de provocación** (igual que en la [intolerancia a la lactosa](#)). Se basa en evitar la fructosa en la dieta durante 2-4 semanas y observar si se quitan los síntomas. Luego se reintroduce la fructosa poco a poco. Si los síntomas vuelven, se confirma la intolerancia.

En casos dudosos se puede hacer la **prueba de hidrógeno espirado**. Este examen mide la cantidad de hidrógeno en el aliento después de tomar una cierta cantidad de fructosa. Niveles altos de hidrógeno pueden indicar que hay intolerancia a la fructosa. Esta prueba tiene algunos problemas porque:

- Sólo puede hacerse en niños que colaboren.
- No está bien claro qué dosis de fructosa debería usarse.
- Hay controversia en la interpretación de los resultados.

¿Cómo se trata?

El manejo de la intolerancia a la fructosa implica, en gran medida, cambiar la dieta.

Se debe limitar el consumo de fructosa para que se quiten los síntomas. [La dieta debe adaptarse](#) a cada persona, evitando una restricción excesiva si no es necesario.

Para poder llevar a cabo la dieta, lo principal es saber cuáles son los alimentos que tienen más fructosa y así poder evitarlos.

Consejos en la dieta

- Si bien las frutas son saludables, limita su ingesta y elige las de menor contenido de fructosa: aguacate, papaya, limón y lima.
- Las verduras que se toleran mejor son acelga, brócoli, espinacas, apio, coliflor, espárragos, lechuga, escarola y endibias. Las verduras sientan mejor cuando se cuecen, al perder parte de la fructosa.
- Evitar las bebidas comerciales de frutas (zumos y refrescos).
- [Leer las etiquetas](#) de los alimentos procesados y prospectos de fármacos para detectar ingredientes con mucha fructosa.
- Prestar atención sobre todo a alimentos "para diabéticos", "dietéticos" o "bajos en calorías", que suelen ser ricos en fructosa.
- Evita tomar muchos alimentos ricos en fructosa en una sola comida. Reparte tu ingesta a lo largo del día para que sea fácil la digestión
- Un nutricionista puede ayudarte a planificar [una dieta equilibrada](#) que evite el exceso de fructosa mientras recibes los nutrientes necesarios.

Para terminar:

La intolerancia a la fructosa puede empeorar la calidad de vida de quienes la padecen, pero con cambios en la dieta es posible disminuir los síntomas y llevar una vida saludable.

Fecha de publicación: 22-01-2024

Autor/es:

- [Elisabet Diez Vela](#). Pediatra.. Centro de salud San Juan de la Cierva. Getafe. Madrid.

