

FRUKTOSE-MALABSORPTION

Fruktose absorberes i tyndtarmen ved en carrier-medieret faciliteret diffusion med en kun lille kapacitet, der imidlertid øges effektivt ved supplerings med glucose.

Behandlingsstrategi:

Undgå fødemidler der indeholder mere fruktose end glucose

Undgå frugtjuicer med højt fruktoseindhold

Undgå måltider med et højt fruktoseindhold

Suppler kost med højt fruktoseindhold med glucose (druesukker) f.eks. tilsæt glucose til æblegrød

Fødemidler, hvor indholdet af fruktose er STØRRE end indholdet af glucose:

- Æbler
- Pærer
- Guava
- Honningmelon
- Vandmelon
- Mango
- Papaya
- Kvæde
- Stjernefrugt
- Dadler
- Avocado
- Ribs
- Solbær
- Honning
- Frugt-juice koncentrat
- Fødemidler tilsat fruktose

Fruktose anvendes som ofte eneste sødemiddel i f.eks. industrifremstillede læskedrikke, og kan tillige findes i kager, slik og fra "Den Grønne Slagter" tillige i leverpostej, mexicansk og græsk pølse.

Fødemidler, hvor indholdet af fruktose er MINDRE end indholdet af glucose:

Stenfrugt:

- Abrikos
- Nektariner
- Fersken
- Blommer

Bærfrugt:

- Brombær
- Blåbær
- Boysenbær
- Tranebær
- Hindbær
- Jordbær

Citrusfrugt:

- Grapefrugt
- Mandariner
- Appelsiner
- Citroner
- Limefrugt

Andre:

- Modne bananer
- Kiwifrugter
- Passionsfrugt
- Ananas
- Rabarber

Se i øvrigt Fødevaredatabanken : www.foodcomp.dk