

Fruktóz malabszorpcióban fogyasztható élvezeti szerek

Élvezeti szer	Ajánlott max. mennyiség	Példák
Kávé	200 mg koffein (kb. 2 csésze kávé) / nap	<p>A kávébabból készült kávék általában nem tartalmaznak fruktózt. *</p> <p>Segafredo Zanetti Espresso Casa szemes pörkölt kávé: https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020004214</p> <p>Davidoff Rich Aroma őrölt, pörkölt kávé: https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009701461</p> <p>Douwe Egberts Omnia Barista őrölt-pörkölt kávé: https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020177710</p>
Teák		
Zöld, fekete, mate, gyümölcsös fekete teák	200mg koffeinig / nap, de nehezen meghatározható a koffein tartalmuk (a fekete teánál átlagosan kb. 50 mg-al lehet számolni/ csésze)	egyéni ízlés szerint
Gyümölcs, zöld rooibos, vörös rooibos	nincs, mert nem tartalmaznak koffeint	egyéni ízlés szerint
Édesítőszer		
Természetes édesítők	Stevia	<p>Stevia (100%-os) http://www.stevia.shop.hu/termek/stevia-por-(20g)</p> <p>https://multi-vitamin.hu/Stevia-termekek/OCSO-Stevia-csepp-50-ml.html</p>
Szőlőcukor**		<p>https://vegatar.hu/id/00269_Natura_Szolocukor_1000g</p> <p>https://www.dietas-termekek-webshop.hu/szolocukor_etkezesi_celra_500g</p>
Kakaópor	házi csokihoz (recept alul)	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002893736

- A kávébab és a teafű alacsony fruktóz tartalmúak, ezért fogyaszthatók fruktóz malabszorpció esetén.
- * A kávéporok (pl. Completa kávékrémpor) tartalmazhatnak fruktózt.
- Napi 200 mg koffein bevitele biztonságos. Ez nagyjából 2 csésze kávénak vagy 4 csésze teának megfelelő mennyiség. Napi 400 mg koffein bevitele pedig még nem jár egészségügyi kockázattal.
- A teák (fekete tea, zöld tea, mate tea) koffein tartalma függ a feldolgozás módjától és a tealevelek érettségétől, így koffein tartalmuk nehezen meghatározható. A sima gyümölcsteák (nem gyümölcsös fekete teák!), a vörös és a zöld rooibos teák nem tartalmazzak koffeint.
- A kávé, illetve tea fogyasztása étkezéshez kötötten javasolt.
- ** A szőlőcukor édesítőereje 75%-a a kristálycukorénak.

Hogyan számoljunk vele?

Pl. 50 g cukrot raknék a süteménybe.

100 g szőlőcukor → 75 g cukornak felel meg

? g szőlőcukor → 50 g cukor

? = $100 \times 50 / 75 = \text{kb. } 67 \text{ g szőlőcukor}$

Tehát kb. 67 g szőlőcukor kell a süteménybe.

- Az alkoholfogyasztás fruktóz malabszorpcióban nem ajánlott.
- A csokoládék általában tartalmazzak cukrot / fruktózt / cukoralkoholt / mesterséges édesítőt, így fogyasztásuk nem ajánlott.

Házi csokoládé (1 adag)

- 100 g cukrozatlan (Holland) kakaópor
- 100 g vaj
- 85 g szőlőcukor (glükóz)
- 1 teáskanál fahéj

A vajat vízgőz felett melegítjük. Mikor megolvadt, a szőlőcukrot is megolvasztjuk benne. Amikor elelegyedett a kettő, akkor a kakaóport és a fahéjat is hozzáöntjük.

Papírozott vagy szilikonos formába öntjük. Hűtőben kihűtjük.

Forrás:

https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/08/Taplalkozasi_Akademia_2016_08_Antioxidansok_160829.pdf

<http://www.iard.org/policy-tables/drinking-guidelines-general-population/>

https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2015_08.pdf

http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2015/12/Taplalkozasi_Akademia_2017_01_Tea_170123.pdf

<https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/alcoholic-drinks-units/latest-uk-alcohol-unit-guidance/>