

## Gyakorlati tanácsok fruktóz malabszorpcióban

### Mennyi fruktózt fogyaszthatok?

Felnőtteknél napi 10 grammal indulunk, később lehet bővíteni.

**FONTOS:** ez csak zöldségekből és gyümölcsökből tevődik össze, a többi fruktóz tartalmú élelmiszert kizárjuk az étrendből.

### Mire figyeljünk a vásárlásnál?

A termékek címkéjét mindig nézzük meg! Amelyik termék a cukor vagy a gyümölcscukor bármilyen formáját tartalmazza, nem fogyasztható a diétában.

Minél frissebb zöldségeket és gyümölcsöket fogyasszunk, mert minél frissebb az adott zöldség vagy gyümölcs, annál kisebb a fruktóz tartalma.

Ne vásároljunk konzerveket, befőtteket, mert egyrészt tartalmazhatnak fruktózt. Másrészt, a zöldségek és gyümölcsök fruktóz tartalma az idő előrehaladtával nő, így a zöldség- és gyümölcskonzervek, illetve befőttek fruktóz tartalma is magas lesz.

Ne vásároljunk aszalt gyümölcsöket, aszalt zöldségeket, mert minél érettebbek a zöldségek, gyümölcsök, annál több fruktózt tartalmaznak.

### Mit keressünk a címkén? Mi utal a fruktóz (gyümölcscukor) jelenlétére?

Fruktóz, gyümölcscukor, kukoricaszirup, gyümölcslé, gyümölcslé-koncentrátum, fruktóz-glükóz szirup, méz, invertcukor, juharszirup, juharcukor, kristálycukor, barnacukor, nádcukor, melasz, szorbit, inulin, oligo-fruktóz, frukto-oligo-szacharid, cukoralkohol.

### Mi tartalmazhat fruktózt?

Általában fruktózmentes	Tartalmazhat fruktózt	Biztosan tartalmaz fruktózt
Gabonamagvak (búza, rozs, árpa, zab, köles, cirok, amaránt) és hajdina		Gyümölcsök (friss, mirelit)
Zabpehely	Instant zabkása	Gyümölcskonzervek, befőttek
Lisztek (pl. zabpehelyliszt, teljeskiőrlésű búzaliszt, búzaliszt)	Kenyerek, pékáruk, péksütemények	Gyümölcslekvárok, jamek
Köreték: bulgur, tészta, rizsek (barna, basmati, fehér, jázmin)	Kekszek, ropik, snackek	Aszalt, szárított gyümölcsök

Natúr húsok, halak (friss, fagyasztott)	Húskészítmények (pl. felvágott, virsli, pástétom)	Zöldségek (friss, mirelit)
	Halkonzervek, halkészítmények (pl. halpástétom)	Zöldségchipsek
	Tengeri herkentyű konzervek, kaviár	Zöldségkonzervek, befőttek
Natúr olajos magvak	Zacskós olajos magvak	Diákcsemege
Tej, kefir, joghurt, tejföl, tejszín, túró, sajt, író, vaj	Növényi tejek	Tejdesszertek (pl. tejberizs, gyümölcsjoghurt, krémtúró, túró rudi, puding)
Natúr növényi tejtermékek (pl. kókuszjoghurt)	Vajkrémek	Ízesített tejitalok (pl. kakaó, vaníliás tej)
		Ízesített növényi tejek, tejitalok
		Ízesített növényi tejtermékek (pl. tejdesszert, puding)
Növényi olajok (olívaolaj pl.), kókuszszír, pálmazsír, zsírok (pl. sertészsír)	Margarinok, ízesített margarinok	
Holland kakaópor	Diabetikus édességek	Édességek: cukorkák, szörp, sütemények, fagylalt, csokoládék, kakaópor
Szőlőcukor (glükóz), stevia	Kevert édesítőszer	Kristálycukor, nádcukor, répacukor, barna cukor
Babkávét, teafüvet	Kávéporok	3 in 1 kávépor, 2 in 1 kávépor
		Alkoholok
Friss fűszerek, natúr fűszerek (pl. Horváth Rozi petrezselyemzöld), szóda-bikarbóna, sütőpor, szalakáli	Fűszerkeverékek, fűszersók, pácok, leveskockák	
	Késztermékek (pl. salátaöntetek, mártások, levesporok, mirelit ételek, panírozott termékek)	
Csapvíz, ásványvíz, ízesítés nélküli teák	Ízesített vizek	Gyümölcslevek, zöldséglevek, szörpök, üdítők

## Zöldségek és gyümölcsök fruktóz tartalma

<http://mindenevok.hu/xylosolv-2/gyumolcsok-zoldsegek-fruktoz-es-glukoz-tartalma/>

<https://balaicza.hu/az-elelmiszerek-fruktoztartalma/>

A zöldségek és gyümölcsök fruktóz - glükóz hányadosa is fontos a diétában. 1 vagy az alatti értékkel rendelkező zöldségek és gyümölcsök fruktóz tartalma jobban hasznosul, könnyebben felszívódik, így főként ezek választandók.

### 😊 ALAPZÓ IDŐSZAKBAN INNEN VÁLASSZUNK

**(Alacsony (1>) fruktóz-glükóz hányados és alacsony (3g/100g>) fruktóz tartalom)**

Citrom, licsi, grapefruit, papaya, friss mandarin, kókuszdió

Avokádó, bambuszrügy, brokkoli, cukkíni, fejes saláta, feketegyökér, gomba, kelkáposzta, limabab, mangold, padlizsán, paradicsom, pasztinák, póréhagyma, rebarbara, sárgaborsó, spárga, uborka, zöldbab, cukorrépa, csemegekukorica, csicseriborsó, édesburgonya, petrezselyemzöld, kelbimbó, zeller, olívabogyó

### 😐 ALAPOZÓ IDŐSZAKBAN INNEN IS VÁLASZHATUNK, DE CSAK KISEBB MENNYISÉGBEN

**(Közepes (1-1,5) fruktóz-glükóz hányados és alacsony (3g/100g>) fruktóz tartalom)**

Vörös káposzta, zöldborsó, sütőtök, spenót, sárgarépa, karfiol, fehérrépa, fehér káposzta, édeskömény, burgonya, kínai kel, jégсалáta, karalábé, karfiol, vöröshagyma, fejtett bab

### 😐 ALAPOZÓ IDŐSZAKBAN INNEN IS VÁLASZHATUNK, DE CSAK KISEBB MENNYISÉGBEN

**(Közepes (1-1,5) fruktóz-glükóz hányados és közepes (3-10g/100g) fruktóz tartalom)**

Csillaggyümölcs, fekete ribizli, friss áfonya, friss őszibarack, piros ribizli (ribiszke), friss szeder, kiwi, ananász, birsalma, narancs, egres, mandarin, szőlő, málna, kék áfonya, gránátalma

Fokhagyma, cékla, paprika

### 😄 "HALADÓKNAK" (alapozó időszak után)

**(Alacsony (1>) fruktóz-glükóz hányados, de közepes (3-10g/100g) fruktóz tartalom)**

Csipkebogyó, szilva, banán, gesztenye, szeder, meggy

☹️ "HALADÓKNAK" (alapozó időszak után)

(Alacsony (1>) fruktóz-glükóz hányados, de magas (10g/100g<) fruktóz tartalom)

Cseresznye, datolya, friss eper, füge, mazsola, sárgágyümölcs

☹️ SOHA NE VÁLASSZUK KATEGÓRIA

(Magas (1,5<) fruktóz-glükóz hányados és alacsony (3g/100g>) fruktóz tartalom)

Articsóka, sárgadinnye, cikória, galambbegy saláta, piros retek, savanyú káposzta, torma

☹️ SOHA NE VÁLASSZUK KATEGÓRIA

(Magas (1,5<) fruktóz-glükóz hányados és közepes (3-10g/100g) fruktóz tartalom)

Körte, görögdinnye, mangó

☹️ SOHA NE VÁLASSZUK KATEGÓRIA

(Magas (1,5<) fruktóz-glükóz hányados és magas (10g/100g<) fruktóz tartalom)

Alma, agavészirup

## Sütéshez, főzéshez

Főzéssel csökkenthető a zöldségek és gyümölcsök fruktóz tartalma.

Sütéshez, főzéshez cukor, gyümölcscukor és mesterséges édesítőszer helyett stevia és szőlőcukor ajánlott.

A steviánál mindig rajta van a csomagoláson, hogy pl. 1 mokkáskanál cukor = 8-10 csepp stevia, így könnyű vele számolni.

A szőlőcukor édesítőereje 75%-a a kristálycukorénak (kristálycukor = nádcukor = répacukor), tehát 1,333-mal több mennyiség szőlőcukorból, lesz megegyező a kristálycukoréval

Hogyan számoljunk vele?

Pl. 50 g cukrot (kristálycukrot) raknék a süteménybe.

100 g kristálycukor → 133 g szőlőcukornak felel meg

50 g kristálycukor → ? g szőlőcukor

$? = (50 \times 133) / 100 = \text{kb. } 66,5 \text{ g szőlőcukor}$

Tehát kb. 67 g szőlőcukor kell a süteménybe.

De elegendő, ha csak 1,333-mal mindig megszorozzuk a kristálycukor mennyiségét.

### **Mire figyeljünk, ha elutazunk?**

Ha belföldre utazunk, a fenti címke információkra.

Ha külföldre, ugyanúgy a címkét kell megnézni, de mivel általában magyarul nem lesz rajta az összetevők listája, érdemes a fenti szavakat angolul is felírni (cukor - sugar, fruktóz – fructose stb.). Illetve, mivel angolul se mindig van rajta, a célország nyelvén is keressük ki a szavakat! (szótár alkalmazás a telefonunkra, zsebszótár hasznosak lehetnek)

### **Lehet étteremben enni?**

Igen, de itt is körültekintőnek kell lenni.

1. A vendéglátóhelyeken (étterem, kávézó, cukrászda pl.) a fenti összetevőktől mentes ételeket rendeljünk. Figyeljünk arra, hogy ami cukormentes, azt sokszor mézzel, fruktózzal vagy fruktóz tartalmú édesítővel édesítik. Kérdezzünk rá az elkészítési módra, az összetevőkre!
2. Zöldségek és gyümölcsök fogyasztása a tolerálható mennyiségig – a gyümölcs-cukor tartalom ellenére - megengedett a diétában. Viszont, ehhez tudnunk kell a zöldségek – gyümölcsök gyümölcs-cukor (fruktóz) tartalmát, és azt hogy hány gramm fruktózt ehetünk meg naponta.
3. Az zöldség és gyümölcs adagok szemmértékkel való becsléséhez gyakorlat szükséges.

### **Mi a helyzet az ételrendeléssel?**

**Fontos:** az összetevők alapján kell kiválogatni, hogy melyik ételt fogyaszthatjuk!

Mire figyeljünk?

- **Az összetevők között ne legyen** (kristály)cukor, nádcukor, répacukor, barna cukor, fruktóz, gyümölcs-cukor, kukoricaszirup, gyümölcs-lé, gyümölcs-lé-koncentrátum, fruktóz-glükóz szirup, méz, invertcukor, juharszirup, juharcukor, melasz, szorbit, inulin, oligo-fruktóz, frukto-oligo-szacharid, cukoralkohol

- **Fruktóz tartalmat nem jelölnek**, szénhidrát tartalommal találkozhatunk, azon belül cukortartalommal, de nem tudjuk, hogy abból mennyi a fruktóz tartalom. Ezért ételrendelésnél nekünk kell a mennyiségekkel kalkulálnunk. Tehát mindenképpen gyakorlat szükséges hozzá.

### **Fruktóz bontó enzim: Xylosolv**

[https://www.egeszsegbolt.hu/termekek/23155/xylosolv\\_kapszula-1/](https://www.egeszsegbolt.hu/termekek/23155/xylosolv_kapszula-1/)

#### Hogyan működik?

A Xylosolvban levő xilóz izomeráz enzim természetes funkciója a felesleges fruktóz glükózzá- és vissza-alakítása. Az átalakulási reakció következtében a szervezet könnyen feldolgozható glükózhoz jut, amit elsődleges tápanyagként hasznosít. A glükóz a vékonybélben gyorsan felszívódik, így nem alakul vissza fruktózzá.

#### Hogyan alkalmazzuk a Xylosolvot?

Fruktóztartalmú ételek fogyasztása előtt 1-2 kapszulát kevés folyadékkal ajánlott bevenni, naponta max. 3 alkalommal. A kapszulát lenyelés előtt nem szabad összerágni, egészben kell lenyelni. Nyelési nehézség esetén a kapszula kibontása után annak tartalmát szétrágás nélkül kell folyadékkal bevenni. A javasolt napi adagot nem szabad túllépni!

### **Alkalmazás, ami segít a diétában**

Fructika: Play Áruházban vagy App Store-ban letölthető.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fructika.Fructika&hl=hu>