

Des conseils pour tous les établissements:

- Avoir de l'information sur TOUS les ingrédients qui sont utilisés dans chaque plat.
- Éviter la contamination croisée, en évitant l'usage des poêles et des utensiles qui ont été utilisés pour cuisiner avec les autres produits qui portent de la fructose.

C'est très important la connaissance précise des ingrédients, des plats et de la composition des aliments manufacturés. Dans certaines situations, on ne mange pas de plats qui sont permis ou on mange des plats qu'on ne peut pas manger à cause de la contamination croisée.

Il est plus facile, si le patient connaît comment on a cuisiné la recette ou ce que portent les plats, plutôt que demander au serveur les plats qu'on peut ou pas manger, car c'est une liste longue et compliquée.



<http://www.aaihf.com/>
asociacionihf@gmail.com

Bibliografía:

- Edulcorantes en pacientes con HFI. Acta Pediatr Esp. 2014;72:15-23
- Información sobre excipientes. Circular nº 2/2008. Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios.
- Normas de identidad y pureza de los edulcorantes utilizados en los productos alimenticios. Real Decreto 299/2009 de 6 de marzo. BOE, nº 68 (20-3-2009).
- The Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA).
- European Food Safety Authority (EFSA).
- Food and Drug Administration (FDA).

INTOLÉRANCE HÉRÉDITAIRE AU FRUCTOSE (IHF)

1. **Qu'est-ce que c'est l'IHF?** Les patients ne peuvent pas ingérer de fructose car le processus de destruction du fructose ne fonctionne pas, il reste dans le corps comme un produit toxique (surtout dans le foie)

2. Symptômes:

- Si quelqu'un ingère une grande quantité de fructose, il peut avoir une intoxication aiguë : de la douleur abdominale, du vomissement, de la somnolence, du choc, des altérations hépatiques et rénales, et de l'hypoglycémie qui peut faire tomber dans le coma ou la mort.

- Si quelqu'un ingère une petite quantité de fructose, il se produit une intoxication chronique : des difficultés dans l'alimentation, du vomissement, des altérations hépatiques et souffrir un retard dans la croissance.

3. Y a-t-il des autres types d'intolérance au fructose ?

Oui, il existe une autre type d'intolérance au fructose plus légère comme celle-ci de la lactose. Ces patients quand ils ingèrent du fructose, ils ont de la diarrhée et des gaz. En plus, l'alimentation est différente, ils peuvent ingérer certains produits que les patients d'IHF ne peuvent pas.

Informations pour l'association espagnole HFI :

<http://www.aaihf.com/>
asociacionihf@gmail.com



4. Qu'est-ce que c'est le fructose et où se trouve-t-il?

Le fructose est un type de sucre qui se trouve de manière naturelle dans le miel, les fruits et beaucoup de légumes (la tomate, l'oignon, la courge, la carotte, le poivron...)

La liste de légumes permise ou contre-indiquée peut varier parmi les patients selon l'âge et la tolérance. Il faut toujours demander si quelqu'un peut manger un produit ou pas.

Ils sont interdits d'autres édulcorants comme le saccharose et le sucre commun. Il y a une manière d'avoir du fructose car le sorbitol est utilisé comme un édulcorant dans les produits diététiques.

Le fructose, le saccharose et le sorbitol s'utilisent dans une grande quantité d'aliments comme un conservateur. C'est pour cela, qu'il faut éviter ce qui est « sucré » comme la confiture ou les produits caramélisés et même ce qui est « salé » tandis qu'il porte des sucres ajoutés : des sauces (de la sauce tomate, du Ketchup, de la mayonnaise commerciale, sauce de soja...), des soupe en poudre, des cubes de bouillon, des légumes en boîte (parexemple, des asperges), de la charcuterie, du foie-gras, de la pâte feuilletée, des biscuits « salés », du pain et du pain industriel...Il faut toujours reviser l'étiquette du produit pour bien savoir ce que le produit emmène.

En plus, quand on prépare un repas, selon la recette traditionnelle, on ajoute, parfois, une petite cuillerée de sucre, bien pour diminuer l'acidité, bien pour améliorer le goût.

5. Des produits diététiques « sans sucre » ou des produits «light »?

Il y a beaucoup de produits, sans sucre, qui ont des autres types d'édulcorants qui ne sont pas tolérés par les patients IHF.

ÉDULCORANTS PERMIS PAR LES PATIENTS IHF

Acésulfame, Alitame, Aspartame
Cyclamate
Érythritol
Glucose, Sirop de glucose*, dextrinomaltose
Stévia
Néohespéridine-dihydrochalcone
Saccharine
Sucralose
Thaumatococine
Xylitol
Acésulfame, Alitame, Aspartame
Cyclamate
Érythritol

*Attention: Il peut avoir une petite quantité de fructose ou de saccharose.

ÉDULCORANTS CONTRE-INDIQUÉS PAR LES PATIENTS IHF

Sucre inverti
Fructose
Inuline, Fructo-oligosaccharide
Isomalt
Sirop de maïs à haute teneur en fructose
Maltitol
Lactitol
Mannitol
Saccharose
Sorbitol
Sucromalt
Tagatose
Sucre inverti
Fructose
Inuline, Fructo-oligosaccharide