

## Raccomandazioni per gli stabilimenti:

-Avere informazioni di TUTTI gli ingredienti che vengono aggiunti ad ogni piatto.

-Evitare la contaminazione incrociata, evitando l'uso di pentole o utensili che sono stati utilizzati per cucinare prodotti a base di fruttosio.

È essenziale conoscere in dettaglio gli ingredienti dei piatti e la composizione degli alimenti prodotti,(manufatti) In molte occasioni smettono di mangiare piatti o i piatti sono mangiati con qualche fonte di fruttosio (chel'interessato o il cameriere non lo sappiano).

È molto più semplice per la persona interessata sapere come sono fatti o cosa contengono i piatti, piuttosto che chiedergli cosa può e non può mangiare, poiché è una lista lunga e complicata.



<http://www.aaih.com/>  
[asociacionihf@gmail.com](mailto:asociacionihf@gmail.com)

## Bibliografia:

- 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).

## INTOLLERANZA EREDITARIA AL FRUTTOSO (IHF)

1. **Che cos'è l'IHF?** Questi pazienti non possono assumere il fruttosio poiché il meccanismo per degradarlo nel corpo non funziona, accumulandosi come prodotto tossico (specialmente nel fegato).

2. **Sintomi:** Se si ingerisce una grande quantità di fruttosio c'è intossicazione acuta: dolore addominale, vomito, sonnolenza, shock, grave insufficienza epatica e renale e ipoglicemia, che può portare al coma e alla morte. Intossicazione cronica se verifica se vengono ingerite piccole quantità di fruttosio: difficoltà di alimentazione, vomito, disturbi del fegato e ritardo della crescita.

3. **Esistono altri tipi di intolleranza al fruttosio?:** Sì, c'è un'altra intolleranza al fruttosio meno grave simile all'intolleranza al lattosio. Questi pazienti se consumano fruttosio hanno diarrea e flatulenze.

## Informazioni per l'associazione spagnola HFI:

<http://www.aaih.com/>  
[asociacionihf@gmail.com](mailto:asociacionihf@gmail.com)



#### 4. Cos'è il fruttosio e dov'è?

Il fruttosio è un tipo di zucchero trovato naturalmente in alimenti come miele, frutta e molte verdure (pomodoro, cipolla, zucca, carota, peperoni, ecc.).

L'elenco di verdure consentite o controindicate può variare a seconda dell'età e della tolleranza. L'elenco di verdure consentite o controindicate può variare a seconda dell'età e della tolleranza.

Non sono ammessi altri dolcificanti come il saccarosio o lo zucchero comune. Un'altra fonte di fruttosio è il sorbitolo, che viene usato come dolcificante nei prodotti dietetici.

Inoltre come dolcificante, fruttosio, saccarosio e sorbitolo sono utilizzati in una moltitudine di alimenti come conservanti. Pertanto, è necessario evitare non solo ciò che è considerato "dolce", come marmellate o prodotti caramellati, ma anche altri prodotti salati che contengono zuccheri aggiunti: salse e condimenti (pomodoro fritto, ketchup, maionese commerciale, salsa di soia, ecc.), zuppe, tavolette di brodo, verdure in scatola (per esempio alcuni asparagi), salsicce, paté, impasti, pasta sfoglia, cracker, pane, ecc. Sempre in questi casi occorre verificare sull'etichetta la composizione dei prodotti.

Oltre al tempo per preparare molti piatti, tradizionalmente viene aggiunto un cucchiaino di zucchero per ridurre l'acidità o per migliorare il sapore.

#### 5. Prodotti dietetici "senza zucchero" o prodotti light?

Molti di questi prodotti, nonostante non abbiano zucchero, hanno altri tipi di dolcificanti che non sono tollerati nei pazienti con IHF.

##### Dolcificanti PERMESSO

|  |
|--|
| Acesulfame                                       |
| Alitame  |
| Aspartame  |
| Ciclamate  |
| Eritritolo                                       |
| Glucosidi di steviolo                            |
| Glucosio, destrinomaltosio<br>(zucchero di mais) |
| Neosperidina diidrocalcone                       |
| Saccarine  |
| Sciroppo di glucosio*<br>(sciroppo di mais)      |
| Sucralosio*                                      |
| Taumatina  |
| Xilitolo (zucchero di betulla)                   |

\*Attenzione: può contenere fruttosio o saccarosio in piccola quantità.

##### Edulcoranti CONTROINDICATI in pazienti con IHF:

|  |
|--|
| Fruttosio  |
| Inulina, oligofruttosio, frutto-<br>oligosaccaridi |
| Isomaltitolo                                       |
| Lactitolo  |
| Maltitolo o Sciroppo di maltitol                   |
| Mannitolo  |
| Saccarosio   |
| Sciroppo di agave                                  |
| Sciroppo d'acero                                   |
| Sciroppo di mais ad alto<br>contenuto di fruttosio |
| Sorbitolo o sciroppo di sorbitolo                  |
| Sucromalt  |
| Tagose   |
| Zucchero di cocco                                  |
| Zucchero invertito                                 |