

## Le fructose

Les aliments à teneur élevée en fructose et en fructanes comprennent un grand nombre de fruits, de baies, le miel, certains légumes et les produits des céréales. Dans certains pays le fructose est d'ordinaire utilisé comme édulcorant dans les snacks et les boissons non alcoolisées, par exemple sous la forme de sirop de blé à teneur élevée en fructose. Un grand nombre de produits diététiques contiennent du fructose ou des fructanes et il est important de maintenir un régime sain malgré la réduction du fructose imposée par l'intolérance au fructose. Pour parvenir à ceci, l'avis expert d'un diététicien est conseillé. Les compléments en vitamines sont souvent utiles, mais si l'intolérance au fructose est sévère ou en cas d'intolérance héréditaire au fructose (IHF), l'exclusion très stricte du fructose et du sucrose est requise. Les individus ayant une IHF ont également besoin d'éviter les édulcorants les plus récents, comme le tagatose et l'isomaltose (voir étiquettes). Le tagatose est métabolisé de manière similaire au fructose et l'isomaltose est composé de fructose et de glucose. Ces deux édulcorants peuvent se trouver dans: les boissons (boissons non alcoolisées, préparations de boissons instantanées, thés, jus/boissons à base de fruits ou légumes), les céréales du petit-déjeuner ou les tablettes de céréales, les confiseries et le chewing-gum, le fondant et les garnitures et farces, les confitures et les marmelades, et les aliments diététiques. Les termes lévulose et sucre inversé sur les étiquettes alimentaires signifient qu'ils contiennent du fructose.

La littérature récente montre qu'un régime avec un contenu généralement faible en FODMAPs (Voir [Fructose et littérature associée](#)) peut être le moyen le plus efficace et pratique que l'on puisse viser. Les informations suivantes donneront des détails concernant les manières spécifiques de réduire le fructose du régime alimentaire. Le fructose est mieux toléré en présence du glucose. Cela signifie que les aliments contenant au moins autant de glucose que de fructose sont souvent bien tolérés (il s'agit de la valeur F/G dans les tableaux et doit être inférieure à 1). Sans tenir compte du contenu, certains aliments contiennent naturellement une grande quantité de fructose, i.e. plus de 3g par portion, ou en fructanes, i.e. plus de 0.5g/portion. Ce sont les deux critères considérés comme étant les plus utiles lors de la sélection des aliments à éviter. Voir ci-dessous pour les tableaux d'aliments et les liens pour des tableaux d'aliments plus détaillés.

En se basant sur ces critères, il est probable que les aliments suivants soient mal tolérés et doivent être évités.

- Fruits et jus de fruits: pomme, cerise, raisin, goyave, mangue, melon, pastèque, orange, papaye, poire, kaki, ananas, coing et carambole. Les fruits cuits ont un contenu en fructose inférieur à celui des fruits frais en général.
- La plupart des fruits secs, y compris le raisin de Corinthe, les dattes, les tablettes diététiques, les figues et le raisin.
- Les fruits industriels: sauce barbecue/braai, châtaigne, fruits en boîtes/cannettes/boîtes de conserves en étain (souvent pour le jus de poire), sauce aux prunes/pruneaux, la sauce aigre-douce, concentré de tomates.
- Les baies en grandes quantités: myrtilles, framboises.
- Sucreries, aliments et boissons dont le contenu est à très haute teneur en sucrose (sucre de table) et en fructose (sirop de maïs à haute teneur en fructose).
- Miel, sirop d'érable.
- Les légumes en grandes quantités (contenu en fructanes): artichaut, asperges, haricots, brocoli, choux, chicorée, poireau, oignon, cacahouètes, tomate, courgettes.
- Les vins doux: par exemple les vins de dessert, le muscadet, le porto, le sherry.
- Les produits à base de blé: farine, pâtes, céréales au blé complet du petit-déjeuner.
- Produits complets (graine de blé complet) en grandes quantités.
- Les aliments contenant du sorbitol (E420 est le sorbitol) et du xylitol (E967 est le xylitol): boissons diététiques/'light' et boissons pour les diabétiques, le chewing-gum et les sucreries/bonbons sans sucre, fruits à noyaux, fruits secs (par exemple: abricots, dattes, figues, nectarines, pêches, pruneaux, raisins secs). La bière pourrait devenir un problème en grandes quantités.
- L'inuline, dont le contenu est élevé en fructanes (Voir [Intolérance au fructose](#) et au fructane) dans les aliments suivants est généralement connue pour causer des ballonnements et des gaz: Asperges, feuilles de pissenlit, ail, poireau, oignon et son de blé.

Des exemples de fruits et légumes bien tolérés sont:

- Aubergine, banane, choux de Bruxelles, carotte, clémentine/mandarine, maïs, concombre, fenouil, citron, pamplemousse, pomme de terre, citrouille, radis, groseille, rhubarbe, choucroute, épinards, patate douce/igname.

Le tableau ci-dessous montre le contenu en fructose et en fructanes, ainsi que les ratios des aliments communs en fructose et fructanes. Les chiffres sont arrondis, ce qui explique les divergences entre F, G et F/G. Les indications générales sont:

Première étape: observer la valeur F/G, qui doit être inférieure à 1. Deuxième étape: le contenu absolu en fructose des produits alimentaires ne doit jamais dépasser 3g par portion. Des petites portions d'aliments limites peuvent être essayés, surtout lorsque l'estomac n'est pas vide.

Les aliments en dehors de ces gammes suggérées sont montrés en caractères gras. Voir les liens ci-dessous pour des listes d'aliments plus détaillées.

#### Contenu en grammes/ 100g de produit

	Fructose (F)	Glucose (G)	Ratio F / G
Fruits secs:			
<b>Pomme</b>	<b>29</b>	10	<b>2.9</b>
<b>Date</b>	<b>25</b>	25	1.0
<b>Figue</b>	<b>24</b>	26	0.9
<b>Pruneau</b>	<b>9</b>	16	0.6
<b>Raisin sec</b>	<b>32</b>	31	1.0
<b>Pommes, fraîches</b>	<b>6</b>	2	<b>2.8</b>
<b>Pomme, jus</b>	<b>6</b>	2	<b>2.7</b>
<b>Pomme, sauce</b>	<b>8</b>	4	<b>1.8</b>
<b>Pomme, confiture / gelée</b>	<b>27</b>	26	1.0
<b>Pêches, fraîches</b>	<b>1</b>	1	<b>1.2</b>
<b>Pêches, boîte</b>	<b>4</b>	4	0.9
<b>Raisins, frais</b>	<b>7</b>	7	1
<b>Raisins, jus</b>	<b>8</b>	8	1
Baies			
<b>Mûres, fraîches</b>	<b>3</b>	3	<b>1.1</b>
<b>Mûres, confiture</b>	<b>20</b>	22	0.9
<b>Myrtilles, boîte</b>	<b>2</b>	2	<b>1.4</b>
<b>Myrtilles, fraîches</b>	<b>3</b>	2	<b>1.4</b>
<b>Myrtille, confiture</b>	<b>20</b>	22	0.9
<b>Canneberges, boîte</b>	<b>21</b>	21	1
<b>Canneberges, fraîches</b>	<b>3</b>	3	1
<b>Canneberge, confiture</b>	<b>20</b>	22	0.9
<b>Groseilles, noires fraîches</b>	<b>3</b>	3	1
<b>Groseilles, rouges fraîches</b>	<b>2</b>	2	<b>1.2</b>
<b>Groseille à maquereau, fraîche</b>	<b>3</b>	3	<b>1.1</b>
<b>Framboises, boîte</b>	<b>7</b>	6	1
<b>Framboise, confiture</b>	<b>14</b>	17	0.8
<b>Framboises, fraîches</b>	<b>2</b>	2	<b>1.2</b>
<b>Fraise, confiture</b>	<b>19</b>	22	0.9
<b>Fraise, fraîches</b>	<b>2</b>	2	<b>1.1</b>
<b>Miel</b>	<b>39</b>	34	<b>1.1</b>
<b>Cerise, confiture</b>	<b>22</b>	28	0.8
<b>Orange</b>	<b>3</b>	2	<b>1.1</b>
<b>Orange, jus frais</b>	<b>3</b>	3	<b>1.2</b>
<b>Orange, marmalade</b>	<b>15</b>	17	0.9
<b>carambole</b>	<b>8</b>	7	<b>1.1</b>
<b>Cynorhodon</b>	<b>7</b>	7	1
<b>Cerises, douces</b>	<b>6</b>	7	0.9
<b>Cerises, acides</b>	<b>4</b>	5	0.8
<b>Ananas, boîte</b>	<b>5</b>	5	1

Ananas, jus	3	3	1
<b>Ananas, frais</b>	2	2	<b>1.2</b>
<b>Kiwi</b>	5	4	<b>1.1</b>
Pamplemousse, jus frais	2	2	1
Grapefruit, frais	2	2	0.9
<b>Melon</b>	1	1	<b>2.1</b>
<b>Pastèque</b>	<b>4</b>	2	<b>2</b>
Banane	3	4	1
Litchi	3	5	0.6
<b>Mandarines, jus</b>	3	2	<b>2</b>
Mandarines, fraîche	1	2	0.8
<b>Mangue, fraîche</b>	3	1	<b>3.1</b>
Prune, fraîche	2	3	0.6
<b>Artichaut</b>	2	1	<b>2.3</b>
<b>Tomate, jus</b>	2	1	<b>1.3</b>
<b>Tomate, fraîche</b>	1	1	<b>1.3</b>
Navet	2	2	0.8
Citron	1	1	1
Citron, jus	1	1	1
Citrouille	1	2	0.9
<b>Haricots, verts</b>	1	1	<b>1.4</b>
Carottes	1	1	0.9
<b>Choux</b>	1	2 – 0.6	<b>0.8 – 1.5</b>
<b>Poireaux</b>	1	1	<b>1.3</b>
<b>Pain, seigle complet</b>	1	1	<b>1.5</b>
Fenouil	1	1	0.8
<b>Brocoli</b>	1	1	<b>1.1</b>
Aubergine	1	1	1
<b>Courgettes</b>	1	1	<b>1.1</b>
Concombre	1	1	1
<b>Asperges</b>	1	1	<b>1.2</b>
<b>Gombo</b>	1	1	<b>1.1</b>
Pomme de terre	0.2	0.2	0.7
Pomme de terre, douce	0.7	0.8	0.8
Papaye	0.3	1	0.3
Salade	0.2	0.4	0.6
Epinards	0.1	0.1	0.9
Champignons	0.1 – 0.3	0.1 – 0.3	0.7 - 0.9
Salade	0.2	0.4	0.6

#### Informations utiles

- **Edulcorants sans glucides:** aspartame, acésulfame K, saccharine, cyclamate, les thaumatococques ne présentent pas de problèmes pour l'IHF ou les individus souffrant d'intolérance héréditaire au fructose.
- Le sorbitol réduit et le glucose augmentent la tolérance au fructose. Le glucose (ex: sirop, boissons, tablettes contenant du glucose/dextrose) peut être consommé avec des aliments contenant du fructose pour une meilleure tolérance.
- Les aliments qui contiennent du fructose sont mieux tolérés en plusieurs petites portions réparties sur la journée et pas sur un estomac vide.
- Les individus ayant une intolérance au fructose pourraient aussi en avoir une au lactose. Il est probable qu'une réduction générale de FODMAPs leur serait bénéfique.