

Frutosemia

O QUE É A FRUTOSEMIA?

A frutosemia ou intolerância à frutose consiste numa doença hereditária, autossómica recessiva, em que há défice da enzima responsável pela metabolização da frutose, da sacarose e do sorbitol, a nível hepático.

Uma vez que estes nutrientes não são metabolizados acumulam-se no organismo, provocando efeitos tóxicos.

QUAL A SUA PREVALÊNCIA?

A prevalência estimada de frutosemia na Europa é de cerca de 1 em cada 20.000 recém-nascidos.

QUANDO SE MANIFESTA?

A frutosemia manifesta-se tipicamente em lactentes entre os 4 e os 7 meses de idade, com a introdução de alimentos contendo frutose, sacarose ou sorbitol.

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

Os sintomas são habitualmente:

- aversão à fruta ou sabor doce;
- desconforto abdominal, náuseas, vómitos;
- irritabilidade, palidez, sudorese, letargia;
- eventualmente prostração, coma ou convulsão.

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA ALIMENTAÇÃO COM FRUTOSE, SACAROSE OU SORBITOL?

A doença pode evoluir de forma crónica, com atraso de crescimento, aparecimento de doença hepática crónica e disfunção renal.

Nota: A informação contida no folheto é complementar às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.

QUAL A QUANTIDADE DIÁRIA DE FRUTOSE, SACAROSE OU SORBITOL TOLERADA?

A quantidade diária de frutose, sacarose e sorbitol tolerada depende de cada indivíduo. Para alguns, uma quantidade residual destes nutrientes será suficiente para desencadear sintomas, enquanto outros indivíduos conseguem tolerar quantidades muito pequenas.

Mesmo assim, é recomendada a exclusão total de frutose, sacarose e sorbitol da alimentação, uma vez que mesmo nos indivíduos em que a sua ingestão residual não desencadeia sintomas a curto prazo, a ingestão prolongada destes nutrientes poderá provocar um efeito cumulativo e provocar consequências prejudiciais para a saúde, a longo prazo.

Não se esqueça de:

- Seguir escrupulosamente as indicações do seu médico assistente e/ou nutricionista;
- Ler cuidadosamente os rótulos das embalagens;
- Para além dos alimentos, também as pastas de dentes e os medicamentos poderão conter frutose, sacarose ou sorbitol, por este motivo é necessária precaução em caso de ingestão;
- Mantenha um estilo de vida saudável, através da prática de atividade física diária e de uma alimentação equilibrada, isenta de alimentos que contenham frutose, sacarose ou sorbitol.

Elaborado por: Serviço de Endocrinologia e Nutrição e Serviço de Pediatria

Composição: Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Abril 2021



Frutosemia



Unidade Nutrição e Dietética

FRUTOSEMIA

COMO SE TRATA?

O tratamento da frutosemia consiste numa alimentação isenta de frutose, sacarose e sorbitol, durante toda a vida.

Permitidos

(não contém frutose, sacarose ou sorbitol)

- Produtos lácteos, tais como leite, manteiga, margarina, queijo, iogurte natural e natas
- Carne, peixe e ovos
- Aveia, cevada, centeio, arroz, arroz integral e produtos preparados a partir dos mesmos, pão e massas
- Sementes oleaginosas (30g) de abóbora, açafraão, chia, sésamo, linhaça, girassol e frutos oleaginosos (30g), tais como amendoim, amêndoas, cajú, avelãs, noz pecan, pistáchios, nozes, castanha
- Azeite e óleos vegetais
- Abacate, damasco, goiaba, limão, lima, nectarina e toranja
- Leguminosas cozidas (<100g), tais como feijão preto e encarnado, feijão frade, favas, grão de bico, lentilhas, tremoços, amendoins e soja
- Vegetais com < 0,5g frutose por 100g de alimento:** Acelga, agrião, aipo, batata, batata doce, beterraba, cebolinho, chalotas, cogumelos, espinafres, inhame, rabanete, ruibarbo
- Água, chá verde ou preto, infusões de ervas, café sem açúcar adicionado e cacau, e bebidas alcoólicas espirituais puras, tais como rum ou vodka
- Sal, vinagre, especiarias e ervas aromáticas (orégãos, alecrim, coentros, salsa, louro, funcho, etc.)
- Sobremesas e massas doces que não sejam adoçados com frutose, sacarose, sorbitol ou xarope de milho

Perigosos

(podem conter frutose, sacarose ou sorbitol)

- Abacaxi, banana, figos crus, laranja, maracujá e morango
- Pipocas
- Vegetais com 0,5 a 1,0g frutose por 100g de alimento:** Abóbora, alcachofra, alface, alho, alho francês, brócolos, cenoura, courgette, couve, couve-flor, espargos, milho doce, nabo, pepino, quiabo, repolho, sumos com mistura de vegetais
- Produtos enlatados, pré-cozinhados, congelados e ultracongelados
- Vinho branco e rosê, whisky

Proibidos

(contêm frutose, sacarose ou sorbitol)

- Fruta fresca (exceto a mencionada nos permitidos), desidratada ou enlatada, doces de fruta, sumos de fruta e refrigerantes
- Gelados comerciais, sobremesas doces, batidos de fruta, iogurtes de fruta e leite condensado
- Cereais açucarados, tais como achocolatados e com frutas secas, barras de cereais
- Vegetais com > 1,0g frutose por 100g de alimento:** Beringela, bruxelas, cebola, couve de repolho roxo, feijão verde, pimentos, tomate, molho de tomate e produtos que contenham tomate
- Açúcar, mel, xaropes de milho, caramelo, melaço, pastilhas elásticas e rebuçados
- Produtos de panificação, tais como biscoitos, bolos e bolachas doces
- Produtos processados, como por exemplo polpa de tomate comercial, ketchup, molho de soja, maionese, *pickels*, caldos de carne, molhos industrializados, e fast food
- Bebidas alcoólicas, principalmente cerveja, licões e vinho doce e tinto