

Факти за фруктозната непоносимост

Причини	<ul style="list-style-type: none"> • При фруктозната непоносимост има дефект в ензимната система на тънките черва, поради което не организмът не може да усвоява приетата с храната плодова захар • Вследствие на това в червата започва процес на бактериална ферментация и се натрупват водород, въглероден диоксид, метан, късо верижни мастни киселини и други вещества, които водят до оплакванията
Симптоми	<ul style="list-style-type: none"> • Колики и куркане на червата • Образуване на газове в червата и отделянето им • Разстройство с воднисти изпражнения • Болки в корема • Гадене • Запек • Хронични коремни болки • Хронична промяна на нормалната чревна флора с отражение върху имунната система • Мигрена • Болки в крайниците • Необичайна раздразнимост
Богати на фруктоза хранителни продукти	<ul style="list-style-type: none"> • Плодове – грозде, ябълки, круши и други • Зеленчуци – червени чушки, зеле, цвекло и други • Сушени плодове – стафиди, смокини, фурми • Мед и съдържащи пчелен мед хранителни продукти • Мармалади, конфитюри, компоти, плодови млечни продукти • Оцет, кетчуп, горчица, майонеза, готови сосове • Различни видове сладкиши – например кексове, бисквити, сладолед • Шоколад • Диетични продукти и продукти за диабетици
Диагноза	<ul style="list-style-type: none"> • Изпробване на бедна на фруктоза елиминационна диета • Дихателен тест • Пробно приемане на ФРУКТОЗИН. Ако обичайните симптоми отшумят, е твърде вероятно наличието на непоносимост към фруктоза

Дието - терапия	<ul style="list-style-type: none">• Въздържание от съдържащи фруктоза хранителни продукти• Приемане при всяко хранене на ФРУКТОЗИН , единствената в света диетична хранителна добавка, която подпомага усвояването на фруктозата, превръщайки я в глюкоза.
----------------------------	---