

# Intolérance au Fructose

## Un peu de théorie : Qu'est-ce que le fructose et l'intolérance au fructose ?

Le fructose est un **sucre naturel** contenu dans la plupart des fruits et légumes ainsi que dans le miel, le sirop d'agave, d'érable et de coco.

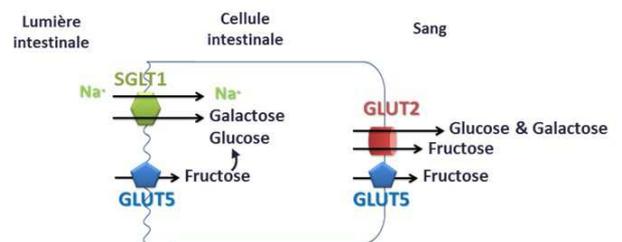
On le retrouve également sous d'autres noms dans les produits industriels (biscuits, viennoiseries, produits transformés) :

- le saccharose (sucre blanc, sucre de canne, sucre de betterave)
- les mélanges de fructose et de glucose (sucre inverti)
- le sorbitol (transformé en fructose dans le foie)
- tagatose (métabolisé de manière similaire au fructose)
- isomaltose (fructose et glucose)...

La forme la plus courante d'intolérance au fructose est la **malabsorption**. Elle est généralement provoquée par une mauvaise alimentation à long terme, des facteurs de pollution, un stress permanent ou certains médicaments.

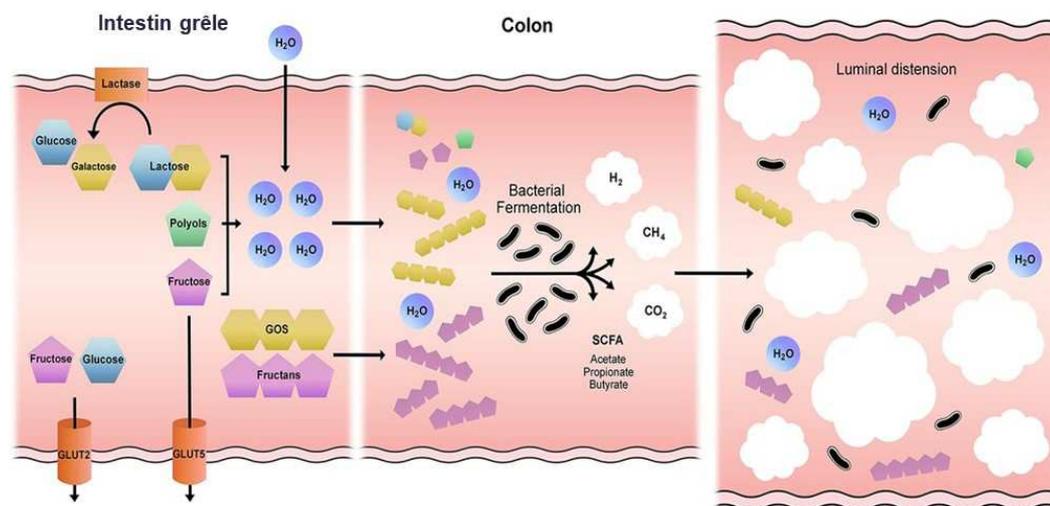
**Tous ces facteurs nous amenant à un état inflammatoire de bas grade.**

Ce trouble est dû à une **impossibilité temporaire de transporter le fructose de l'intestin vers le sang**. Le fructose non absorbé reste alors dans l'intestin grêle, qui pour l'éliminer relâche de l'eau, ce qui provoque des diarrhées. Le fructose va ensuite dans le côlon où il sera dégradé sous l'action de bactéries. Lors de cette fermentation, les bactéries vont produire quelques nutriments intéressants pour notre organisme mais vont surtout émettre des gaz.



Les symptômes comprennent des ballonnements, crampes et douleurs abdominales, diarrhées et constipation, bruits intestinaux accrus et augmentation des gaz, reflux (ex : goût acide dans la bouche et brûlures d'estomac) et nausées ou vomissements.

La dépression peut être plus fréquente chez l'adulte et l'enfant atteint de malabsorption du fructose, et peut s'améliorer lors d'une réduction de la consommation alimentaire en fructose. Cela peut être dû à des niveaux abaissés de tryptophane dans le sang.



## En pratique

---

**Réduire votre consommation d'aliments riches en fructose** (voir *Liste ci-dessous*) ainsi qu'éviter **les produits transformés contenant les autres noms mentionnés ci-dessus**. Normalement, cela entraînera le soulagement des symptômes chez la plupart des personnes.

Il vaut mieux consommer des fruits pauvres en fructose avec un repas, éviter en prise isolée dans la journée.

Cependant le fructose peut aussi se retrouver sous une autre forme appelée « Fructane » (plus présent dans les légumineuses et céréales). Une **alimentation pauvre en FODMAPS** c'est-à-dire des aliments riches en nutriments fermentescibles pourra améliorer également les symptômes. Voir *Tableau des aliments riches en FODMAPS en annexe*.

Rassurez-vous, cette démarche de restriction est temporaire, le temps de « réparer » votre intestin et rééquilibrer votre microbiote. Veillez à favoriser une alimentation anti-inflammatoire (*Voir fiche 'Aliments pro et anti-inflammatoires'*).

## Liste des aliments riches en Fructose

---

En se basant sur les critères de richesse en fructose ainsi que sur leur contenu en glucose, 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, châtaigne, fruits en boîtes/canettes/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, chou, chicorée, poireau, oignon, 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).
- 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.
- L'inuline, dont le contenu est élevé en fructanes (*Voir Tableau FODMAPs*) 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.

### Exemples de fruits et légumes généralement mieux tolérés :

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