

només serà un diagnòstic d'intolerància si el pacient presenta símptomes durant la prova o en les hores posteriors. Si no hi ha molèsties digestives, una corba elevada (> 20ppm dues vegades) indica una malabsorció del sucre, però no intolerància i, per tant, no hi ha necessitat de restricció.

Hi ha diferents factors que intervenen en l'absorció de la fructosa a l'intestí. La fructosa és absorbida per 2 transportadors. Un d'ells és de molt fàcil saturació, el que significa que amb una gran entrada de fructosa és poc eficient i molta fructosa no absorbida passa al còlon i és fermentada per les nostres bacteris intestinals. L'altre transportador de la fructosa és més eficient amb la presència de glucosa a l'intestí. Això vol dir que quan hi ha presència de glucosa (sucre que també està present en més o menys quantitat en alguns aliments naturals) l'absorció de fructosa passa sense problemes.

La ingesta dietètica i els diferents aliments seran millor tolerats en les persones intolerants a la fructosa en funció de la seva fructosa lliure o excés de fructosa, que és el diferencial entre la quantitat de fructosa i glucosa que tingui un aliment o un mateix àpat. A més fructosa lliure més mala absorció i possible aparició de símptomes. A la següent taula podem observar, per exemple com la poma i la pera són fruites riques en excés de fructosa, al contrari que la taronja o kiwi, les quals s'absorbiran millor:

ALIMENTS (g/100g porció comestible)	FRUCTOSA	GLUCOSA	SACAROSA	SORBITOL	EXCESO FRUCTOSA
NABIUS	3-4	3-4	0-1	ND	0
POMA	6-8	1-4	1-5	0,2-1	2-7
PERA	5-9	1-2	1-2	1,2-4,5	3-8
MANGO	2-4	0,5-1,5	0,5-1,5	ND	0,5-3,5
TARONJA	4-5	4-6	1-2	ND	0
KIWI	4-5	4-6	1-2	ND	0
MELÓ	2-4	1-2	1-5	ND	0-3
RAÏM	5-7	5-7	0,5	0,2	0
SUCS DE POMA	6-8	1-4	4	0,3-1	2-7
SÍNDRIA	3-5	1-3	3-5	ND	0-4
MEL	41	34	2	ND	7
DOLÇ DE CODONY	21	1,2	0	27	20
LLENTIES CRUES	0,3	0,1	1,8	ND	0,2
CIGRONS CRUS	0,3	0,2	3,8	ND	0,1
XOCOLATA	20-60	0	0-1	ND	20-60
TURRÓ D'ALACANT	15-30	0	2,5	ND	15-30
WHISKY	8-9	7-9	3-5	ND	0-2

Salas-Salvadó J. Nutrición y Dietética Clínica. 2ª ed. Elsevier; 2014

Algunes vegades l'orientació a la persona després d'un diagnòstic correcte positiu no es porta a terme amb suficient informació i amb el seguiment des de l'inici d'un dietista - nutricionista especialitzat en intoleràncies. Les conseqüències són la restricció de menjar fruites i verdures, que comporta risc de dèficits nutricionals, sobretot de vitamines i minerals, cansament i reducció de la qualitat de vida per la dificultat de seguir la dieta.

El professional de la nutrició et podrà guiar pel que fa a la restricció de fructosa, sense la necessitat de deixar de prendre fruita, detectant aliments mal tolerats i re-equilibrant el sistema digestiu amb una alimentació adequada i variada.