

Si el seu fill ha estat diagnosticat de malabsorció o intolerància a fructosa i el seu pediatre li indica que pot reintroduir aliments que continguin aquest tipus de sucre, li recomanem que ho faci amb petites racions augmentant de forma progressiva i tal com mostra la llista per fruites de menor a major contingut de fructosa segons sigui la seva tolerància. En cas de presentar dolor o distensió abdominal, gasos o flatulència i deposicions toves o diarreïques, és recomanable suspendre la introducció de noves fruites i consultar amb el seu pediatre.

Llistat de fruites segons el seu contingut de fructosa (en 100 grams)

Albercoc: 0.94 mg	Kiwi: 4.35 mg
Nectarina: 1.37 mg	Plàtans: 4.85 mg
Préssec: 1.53 mg	Nabius: 4.97mg
Pinya: 2.05 mg	Caquis: 5.6 mg
Mandarina: 2.07 mg	Pomes: 5.9 mg
Taronja: 2.25 mg	Peres: 6.23 mg
Gerds: 2.35 mg	Raim: 8.3 mg
Mora: 2.4 mg	Prunes panses: 12.5 mg
Maduixes: 2.5 mg	Figues: 22.9 mg
Meló: 2.96 mg	Raims panses: 29.7 mg
Prunes: 3.07 mg	Dàtils: 32 mg
Sindria: 3.36 mg	