Informations sur la FRUCTOSEMIE

La fructosémie congénitale ou l'intolérance héréditaire.
C'est une maladie du métabolisme grave qui touche **le foie les reins et l'intestin grêle**.
Il faut impérativement enlever tous les sucres de l'alimentation :

- ◊ **Fructose,**
- ◊ **Saccharose,**
- ◊ **Sorbitol.**

Un **régime restrictif et non-négociable** est nécessaire
Cf : *www.fructosamispourlavie.org*

IDENTIFICATION DE LA PERSONNE ATTEINTE

Nom : ……

Prénom :……

Autres Intolérances

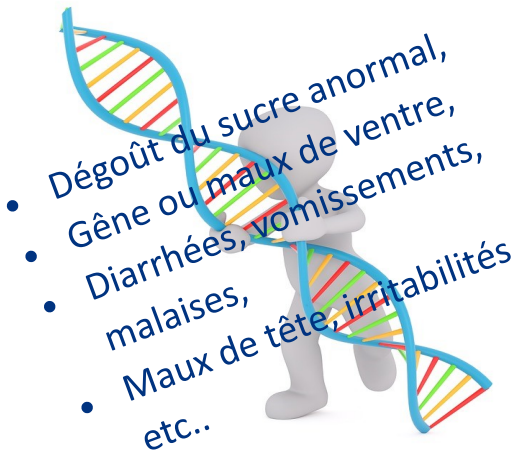
……

En cas d'urgence

: ……

Nom : ……

Symptômes de la fructosémie



Ne **JAMAIS** donner **d'eau additionnée de sucre(s)** en cas de malaise ou d'hypoglycémie

Pour contacter l'association

contact@fructosamispourlavie.org

www.fructosamispourlavie.org

Fructos'Amis pour la vie
(page et groupe)

Association Loi 1901

SUCRES Fructos'Amis pour la Vie
Fructosémie, Association Française des Intolérants au Fructose

SUCRES Fructos'Amis pour la Vie
Fructosémie, Association Française des Intolérants au Fructose

Informations utiles et pratiques
Concernant la maladie de la
FRUCTOSEMIE

AUCUN SUCRE

FRUITS INTERDITS
LEGUMES LIMITES

PAS DE CONFISERIES, DE GOURMANDISES, DE BOISSONS, ETC…

Soyons Fructos'Amis pour la vie ensemble !!

Aliments interdits*

Tous les fruits frais, secs et oléagineux (amandes, noisettes, pistaches, etc..)
Les légumes : Artichaut, betterave, carotte, chou blanc, navet ou rutabaga, courge, oignon, échalote, patate douce etc..
Charcuteries dont la composition n'est pas connue, abats, surimi etc…
Tous les plats cuisinés, sauces du commerce, etc…
Toutes les boissons : Jus de fruits, sodas, vins, alcools, sirops, chicorée etc…
Toutes les céréales entières : blé, seigle, orge, riz, quinoa, farine de soja, boulgour, Floraline, Ebly etc…

Tous les sucres : de table, roux, de canne, érable, agave, miel, fructose, sorbitol (E420), vergeoise, etc...

* Liste issue du *«Guide de l'alimentation des patients atteints de Fructosémie Héréditaire».*

ATTENTION AUX COMPOSANTS DES COSMETIQUES, DENTIFRICE ET MEDICAMENTS

Les situations à risques : les repas en dehors de la maison, les goûters des enfants, les réceptions, les restaurants, les soirées entres amis, etc…

Aliments limités*

En fonction de l'âge et de la tolérance

Fruits : citron lime, figues de barbarie.
Légumes et légumineuses : Ail, asperge, aubergine, brocoli, céleri en branche ou rave, chou Bruxelles, chou fleur, concombre, chou frisé, rouge ou vert, courgette, endive, fenouil, haricot vert, tomate, etc…

5 par jour = Impossible de suivre cette règle dans le régime de la Fructosémie.

Les aliments que je tolère

.....

.....

.....

.....

Astuces de desserts facile à adapter : crêpes, gaufres, bugnes, pain perdu, choux pâtissiers etc…

IMPERATIF = la pâte ne doit pas contenir de SUCRES, alcool, sucre vanillé etc..

Aliments Autorisés

Fruits : Rhubarbe.
Légumes : Avocat, côtes de blettes ou poirés, champignon, épinard, salade (roquette, cresson, mâche etc..) pomme de terre en fonction de la saison, chou Kale.
Matière grasse : beurre, margarine, mayonnaise maison, toutes les huiles natures (olive, colza, tournesol, etc…)
Toutes les viandes, œufs et poissons non cuisinés.
Tous les laitages NATURES Yaourt, fromage blanc fromage sec, petit suisse, etc…
Toutes les eaux plates et pétillantes NATURES
Sucres : glucose, dextrose, polyols (maltitol, xylitol, lactitol, mannitol, erythitol….**Attention** ces sucres peuvent interagirent sur le transit intestinal et la flore mais rien à voir avec la fructosémie)

Mon plat préféré :

.....

Astuce lors des réceptions ou de repas de famille/amis : Faites un buffet en séparant tous les aliments ou les ingrédients.

Fructos'Amis pour la Vie
Fructosémie, Association Française des Intolérants au Fructose