

## QUELQUES CONSEILS ?

Informez votre entourage de votre condition et des précautions à prendre

Optez pour des hébergements avec cuisines pour préparer vos repas selon vos besoins

Informez la compagnie aérienne de vos besoins alimentaires lors de la réservation, certaines proposent des repas adaptés, vous pouvez aussi emporter votre repas

Savez-vous que le riz est considéré comme un aliment universel ?

Anticipez les destinations et les spécialités culinaires en choisissant des lieux plus accessibles avant les grands voyages internationaux

Apprendre / repérer les mots "sucres" dans la langue locale pour une meilleure communication

Vous pouvez surmonter les défis et apprécier chaque moment de votre voyage.



CHAQUE VOYAGE  
EST UNE AVENTURE

contact@fructosamispourlavie.org



L'intolérance héréditaire au fructose ou fructosémie héréditaire est **une maladie génétique rare où le corps a du mal à traiter le fructose**, un sucre présent dans de nombreux aliments. Cela peut entraîner des problèmes digestifs tels que des maux de ventre, des nausées et des vomissements après avoir consommé des aliments contenant du fructose. Les personnes atteintes d'intolérance au fructose doivent éviter certains aliments et **suivre un régime spécial** pour prévenir les symptômes. C'est une condition **à vie**, mais elle peut être gérée avec une alimentation appropriée.



Supprimer les aliments riches en fructose et saccharose.  
Élaborer un régime adapté  
Vérifier - Demander les ingrédients

Vous pouvez consulter un professionnel de la santé avant de planifier un voyage, pour profiter pleinement de vos aventures en toute sécurité !

REPRODUCTION INTERDITE SANS AUTORISATION DE L'ASSOCIATION  
FRUCTOS'AMIS POUR LA VIE



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



## Informations utiles et pratiques concernant la maladie de la Fructosémie Héréditaire

Voyager avec la fructosémie peut présenter des défis, mais avec une préparation adéquate, vous pouvez profiter pleinement de chaque expérience. Embarquez dans vos aventures en toute sérénité avec les connaissances nécessaires pour garantir un voyage sûr et agréable.



Guide de l'alimentation  
Fructosémie héréditaire



# Aliments interdits



**Exclusion complète** du sucre, du saccharose, du fructose et du sorbitol, ainsi que des aliments les contenant.

## Tous les fruits



## Certains légumes

Artichaut, betterave, carotte, chou, navet, citrouille, toutes les courges, oignon, échalote, patate douce, petit pois, poivrons, poireau, tomate cerise.

## Tous les jus de fruits



## Céréales complètes, viennoiseries et pâtisseries

Quinoa, orge, millet, boulgour, toutes les pâtes et riz complet. Tous les biscuits et gâteaux du commerce.

## Plats préparés

Tous les plats cuisinés du commerce, les sauces, certaines charcuteries, sauces, etc...



Yes

# Aliments pouvant être tolérés



No

Les aliments varient selon la personne, la saison ou la provenance



Ail, asperges, aubergine, céleri branche et rave, chou Bruxelles, chou-fleur, rouge, frisé, et vert, concombre, courgette, cornichon, endive, fenouil, haricot vert et beurre, laitue "sucrine", Iceberg, panais, pousse de soja, salsifis, radis noir et rose, tomate, taro. Citron et figues de Barbarie.



## Légumineuses et graines

Haricot de Lima, haricot rouge, maïs surgelés cuits, manioc, mogettes, pois cassés crus, pois chiche, graine de citrouille, lin.



## Epices, herbes aromatiques



Ciboulette, coriandre, cornichons, vinaigre, muscade en poudre, paprika,

## Charcuterie et conserves

S'assurer que les ingrédients ne renferment pas de sucre



Guide de l'alimentation Fructosémie héréditaire



# Aliments autorisés

OK

Les aliments varient selon la personne, la saison ou la provenance

Avocat, bettes, champignons, chou de Chine, frisée et Khale, Épinard, igname, oseille, persil (feuilles) la plupart des salades, pomme de terre (selon la variété) pousse de bambou, choucroute cuite, luzerne germé (Alfaga), la rhubarbe.



## Légumineuses et graines



Lentilles, haricot blanc, pois d'angle, graines de courge, graine de sésame, noix

## Epices, herbes aromatiques

Anis, basilic, cannelle, câpres, cari, chile, clou de girofle, curcuma, feuille d'Aneth fraîche, moutarde, pavot, poivre, vanille en gousse



## Autres aliments



**Tous** les poissons, viandes, œufs, abats, crustacés, mollusques sont autorisés, faire attention aux sauces et accompagnements



**Tous** les laits et dérivés de lait yaourt, yogourt, fromage, lait fermenté. Ils **doivent être nature sans sucre**



Riz, pâtes, semoule, Maïzena, tapioca, farine de blé, maïs, sarrasin, avoine, flocons d'avoine