

## QUALCHE CONSIGLIO?

Informa chi ti circonda della tua condizione e delle precauzioni da prendere

Scegli alloggi dotati di cucina per preparare i tuoi pasti secondo le tue esigenze

Informa la compagnia aerea delle tue esigenze dietetiche al momento della prenotazione, alcuni offrono pasti adattati, puoi anche portare il tuo pasto con te

Sapevi che il riso è considerato un alimento universale?

Anticipare destinazioni e specialità culinarie scegliendo luoghi più accessibili prima dei grandi viaggi internazionali

Impara/individua le parole "zuccheri" nella lingua locale per una migliore comunicazione

Puoi superare le sfide e goderti ogni momento del tuo viaggio.

OGNI VIAGGIO È  
UN'AVVENTURA



contact@fructosamispourlavie.org



L'intolleranza ereditaria al fruttosio o fruttosemia ereditaria è una rara malattia genetica in cui il corpo ha difficoltà a processare il fruttosio, uno zucchero presente in molti alimenti. Ciò può portare a problemi digestivi come dolori di stomaco, nausea e vomito dopo aver consumato alimenti contenenti fruttosio. Le persone con intolleranza al fruttosio dovrebbero evitare determinati alimenti e seguire una dieta speciale per prevenire i sintomi. È una condizione permanente, ma può essere gestita con una dieta adeguata.



Eliminare gli alimenti ricchi di fruttosio e saccarosio.  
Sviluppare una dieta adeguata.  
Controlla - Richiedi gli ingredienti

Puoi consultare un operatore sanitario prima di pianificare un viaggio, per goderti appieno le tue avventure in tutta sicurezza!

RIPRODUZIONE VIETATA SENZA AUTORIZZAZIONE DELL'ASSOCIAZIONE  
FRUCTOS'AMIS POUR LA VIE



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



## Informazioni utili e pratiche riguardanti la malattia del Fruttosemia ereditaria

Viaggiare con la fruttosemia può presentare delle sfide, ma con un'adeguata preparazione puoi goderti appieno ogni esperienza. Intraprendi le tue avventure in tutta tranquillità con la conoscenza di cui hai bisogno per garantire un viaggio sicuro e divertente.



Guida alla dieta della fruttosemia ereditaria



# Alimenti vietati



Esclusione completa di zucchero, saccarosio, fruttosio e sorbitolo, nonché degli alimenti che li contengono.

## Tutti i frutti



## Alcune verdure

Carciofo, barbabietola rossa, carota, cavolo, rapa, zucca, tutta la zucca, cipolla, scalogno, patata dolce, piselli, peperoni, porro, pomodorino.

## Tutti i succhi di frutta



## Cereali integrali, pasticcini e pasticcini



Quinoa, orzo, miglio, bulgur, tutta la pasta e riso integrale. Tutti i biscotti e le torte acquistati in negozio.

## Piatti pronti

Tutti i piatti preparati commercialmente, le salse, alcuni salumi, le salse, ecc.



Yes

# Alimenti che possono essere tollerati



No

Gli alimenti variano a seconda della persona, della stagione o della provenienza



Aglio, asparagi, melanzane, sedano rapa, cavolini di Bruxelles, cavolfiori rossi, ricci e verdi, cetrioli, zucchine, sottaceti, indivia, finocchi, fagiolini verdi e burrosi, lattuga "sucrina", iceberg, pastinaca, germogli di soia, scorzonera, nera e rosa ravanella, pomodoro, taro. Limone e fichi d'india.



## Legumi e semi

Fagioli di Lima, fagioli rossi, mais cotto congelato, manioca, mogettes, piselli spezzati crudi, ceci, semi di zucca, lino.



## Spezie, erbe aromatiche



Erba cipollina, coriandolo, cetriolini, aceto, noce moscata in polvere, paprika,

## Salumi e conserve

Assicurati che gli ingredienti non contengano zucchero



Guida alla dieta della fruttosemia ereditaria



# Alimenti consentiti

OK

Gli alimenti variano a seconda della persona, della stagione o della provenienza

Avocado, bietole, funghi, cavolo cinese, cavolo riccio e khale, spinaci, igname, acetosa, prezzemolo (foglie) la maggior parte delle insalate, patate (a seconda della varietà), germogli di bambù, crauti cotti, erba medica germogliata (Alfaga), rabarbaro.



## Legumi e semi



Lenticchie, fagioli bianchi, piselli piccanti, semi di zucca, semi di sesamo, noci



## Spezie, erbe aromatiche

Anice, basilico, cannella, capperi, curry, peperoncino, chiodi di garofano, curcuma, foglia di aneto fresco, senape, papavero, pepe, baccello di vaniglia

## Altri alimenti

Sono ammessi tutti i pesci, le carni, le uova, le frattaglie, i crostacei, i molluschi, prestare attenzione alle salse e agli accompagnamenti



Tutti i latti e derivati del latte yogurt, yogurt, formaggi, latti fermentati. Devono essere semplici senza zucchero



Riso, pasta, semola, amido di mais, tapioca, farina di frumento, mais, grano saraceno, avena, fiocchi d'avena

