



## Fructosegehalte van diverse voedingsmiddelen.

Producten met een hoog fructosegehalte zijn:

- Fruit, compote, marmelade, gedroogd fruit, vruchtensap
- Repen of koekjes met gedroogd fruit
- Kokosnoot, kokosmelk
- Honing
- Frisdrank
- Diksap
- Sportdranken
- Bier, wijn (vooral de zoete soorten)
- Sauzen; zoetzure suus , barbecuesaus, ketchup, chutney, etc.
- Sommige bouillonblokjes, sommige ontbijtgranen
- Medicatie (vooral die op siroop basis)
- Maissiroop HFCS toegevoegd aan frisdranken, bakkerproducten, etc.

### Fructose in fruit en groenten /100 gram

Bosbessen	9 g
Cranberry	7 g
Druiven	7 g
Appel(sap)	6 g
Kersen	6 g
Bananen	4 g
Zwarte bessen	4 g
Watermeloen	4 g
Rode bessen	3 g
Sinaasappel(sap)	3 g
Passievrucht	3 g
Mango	3 g
Bramen	3 g
Kiwi	3 g
Peer	3 g
Uien	1-2 g
Koolsoorten	1-2 g
Aubergines	1-2 g
Bonen	1-2 g
Paprika	1-2 g
Tomaten	1-2 g

*Mensen die een fructose malabsorptie hebbe kunnen ook intolerant zijn voor polyolen zoals; sorbitol, xylitol, mannitol. Ook galacto-oligosachariden(galactanen) zoals raffinose en stachyose in bonen, kolen, spruitjes, kikkererwten worden soms minder verdragen. Teveel fruit eten in een korte tijd is af te raden. Tip; meerdere kleine porties goed verdeeld over de dag eten vermindert de klachten.*