



Fructosebeperkte voeding

Fructose, ook fructose genoemd, vinden we voornamelijk terug in fruit.

Het is dus aangeraden om maximum 1 stuk (+/- 125 gram) van volgende fruitsoorten per dag te gebruiken: abrikoos, perzik, citroen, clementines, mandarijn, stukje meloen, pruim, sinaasappel, kleine portie aardbeien, halve pompelmoes, stukje ananas.

Banaan, kiwi, appel, peer, druiven bevatten meer fructose. Van deze fruitsoorten raden we aan om slechts ½ portie per dag te eten (+/- 55 g, of max. een 6 tal druiven).

Fruitsappen zoals sinaasappelsap, ananassap, pompelmoessap, appelsap en druivensap worden best vermeden.

Overdrijf niet met gesuikerde frisdranken zoals limonade, cola, schweppes, Alsook met melkdranken waar fruit in verwerkt zit, vb aardbeidrank, frambozendrank, gewone drinkyoghurt, fruityoghurt...

Confituur, honing en bepaalde koekjes bevatten ook fructose; wees er liever zuinig mee.