



سوء جذب لاکتوز و فروکتوز

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت سوء جذب لاکتوز و فروکتوز 1402(82)	
تهیه کننده	سیما عامری کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
تاییدکننده	واحد آموزش سلامت
منابع	راهنمای رژیم درمانی انجمن تغذیه ایران، فریبا شیخ—تغذیه درمانی، آزاده امین پور، ناهیدسالار کیا، گیتی صدیق

سوء جذب لاکتوز و فروکتوز

عدم مصرف مواد غذایی حاوی فروکتوز بالا و لاکتوز بالا

مواد غذایی غیرمجاز:

1. محصولات گندم: نان، ماکارانی، غلات صبحانه، بیسکویت و کیک ها
2. لبنیات : شیر، بستنی، پنیر
3. میوه ها و سبزیجات: سیب، گلابی، هلو، هندوانه، موز رسیده ، انجیر، انبه، خرمالو، طالبی، انار، شلیل، خرما، پیاز، سیر، کلم، قارچ، بروکلی، چغندر، نخود فرنگی، بامیه، میوه های خشک
4. عسل، مربا، ژله
5. حبوبات: لوبیا، عدس، سویا، نخود
6. نوشیدنی ها: نوشابه های گازدار، شیر سویا، آبمیوه ها
7. دانه ها و مغزیجات: بادام هندی، کنجد، پسته
8. مواد غذایی فراوری شده: مواد غذایی کنسروی، سوسیس و چیپس، پفک ...

9. شیرین کننده ها: سوربیتول (۴۲۰)، منتول (۴۲۱)، مالتیتول ایزومالت (۹۵۳)، زایلیتول (۹۶۷)، ایزومالت (۹۵۳)، شربت ذرت

مواد غذایی مجاز:

1. انواع گوشت ها: مرغ، ماهی، گوشت قرمز
2. لبنیات : ماست ساده از نوع پروبیوتیک، شیر بدون لاکتوز،
3. مغزیجات: بادام، بادام زمینی، گردو، تخم کدو، تخم آفتابگردان
4. تخم مرغ
5. سبزیجات و میوه جات: سیب زمینی، موز سفت، توت فرنگی، پرتقال، کیوی، گریپ فروت، خربزه، انگور، نارگیل، آناناس، لیمو، ریواس، توت سیاه، کاهو، خیار، گوجه، هویج، فلفل دلمه، بادمجان، جعفری، لوبیا سبز، شلغم، کدو سبز
6. شیربادام (شیری که از بادام به دست می آید)
7. غلات: برنج، جو دو سر، کینوا، غلات بدون گلوتن، ذرت ، کیک برنجی، کورن فلکس، نشاسته ذرت و برنج