



Maux de ventre?

FRUCTEASE®

Apaise les symptômes de la malabsorption du fructose



spring HealthCare
STADA GROUP

De plus amples informations sous
tout-manger.ch

Dispositif médical



Malabsorption du fructose

L'apparition de troubles digestifs après l'ingestion de fructose est bien connue. Presque une personne sur trois a des difficultés à digérer le sucre de fruits.¹ Par conséquent, la malabsorption du fructose fait partie des intolérances alimentaires les plus fréquentes. A titre de comparaison, une personne sur cinq seulement est touchée par l'intolérance au lactose, un trouble pourtant très souvent diagnostiqué.¹ Contrairement à l'intolérance héréditaire au fructose, qui est beaucoup plus rare, les personnes souffrant de malabsorption du fructose tolèrent encore certaines quantités résiduelles de fructose.

Chez les personnes souffrant de malabsorption du fructose, seule une faible quantité de fructose est tolérée dans la prise alimentaire. La cause supposée est un système de trans-

port du fructose GLUT-5 défectueux. Le GLUT-5 est responsable de l'absorption du fructose dans l'intestin grêle. La non-absorption du fructose entraîne une dégradation bactérienne de ce dernier dans le gros intestin. Les produits de dégradation peuvent alors provoquer les symptômes d'une malabsorption du fructose.

Symptômes d'une malabsorption du fructose

En cas d'intolérance au fructose, ce dernier est soumis à un processus de fermentation dans le gros intestin par les bactéries intestinales. Chez les personnes concernées, ceci entraîne des symptômes tels que des **nausées**, des **maux de ventre** et une **perturbation de la fonction intestinale** après l'ingestion d'aliments contenant du fructose.

Intolérance héréditaire au fructose

Fréquence 1 : 20.000

- Trouble métabolique congénital
- Enzyme hépatique aldolase B défectueuse
- Régime alimentaire strict sans fructose à suivre à vie

Malabsorption du fructose

Fréquence 3 : 10

- Absorption intestinale insuffisante
- Transporteur GLUT-5 défectueux

¹ <https://www.coop.ch/fr/labels/free-from/wissen.html>





Présence du fructose

Le fructose pur est essentiellement présent dans les **fruits et le miel** et sous forme de traces dans la plupart des plantes. Le fructose est également un composant du **sucre de table** (saccharose) qui est composé de l'association de glucose (dextrose) et de fructose. En raison de la proportion de glucose, le sucre de table est mieux toléré. Tandis que le fructose doit obligatoirement être transformé dans le foie (pour lequel des doses élevées de fructose sont néfastes), l'organisme peut directement utiliser le glucose comme source d'énergie.

Le fructose est utilisé dans de nombreux produits en tant que «sucre naturel». Le fructose industriel isolé et hautement concentré, présent dans de nombreux produits transformés, a un goût beaucoup plus sucré que le glucose et apporte plus de douceur pour un nombre de calories équivalent.

Contrairement au glucose, qui est indispensable à la production d'énergie dans les cellules, l'organisme n'est pas dépendant de l'apport de fructose. C'est pourquoi il ne passe que très lentement de l'intestin grêle dans la circulation sanguine. L'intestin est rapidement surchargé en cas d'excès de fructose. **Une consommation excessive de fructose entraîne une résistance à la leptine, ce qui signifie que la transmission du message de satiété ne fonctionne plus et que la sensation de satiété fait défaut.** Une autre différence réside dans le fait que le fructose est métabolisé dans le foie où il peut entraîner des **taux élevés d'acide urique (goutte)** et une **stéatose hépatique (foie gras) non alcoolique**.

Remarque



En cas de malabsorption du fructose, il convient également de renoncer au **sorbitol**. Le sorbitol peut détériorer l'absorption du fructose ou bloquer temporairement le transporteur GLUT-5, augmentant ainsi les symptômes.



FRUCTEASE®

Aide en cas de symptômes dus à la malabsorption du fructose.



Malabsorption du fructose

Diagnostic de malabsorption du fructose

Il est important de détecter une malabsorption du fructose car les personnes concernées souffrent souvent considérablement pendant plusieurs années sans que ce dysfonctionnement, qui peut être traité, soit détecté. Dans le but de dépister une malabsorption du fructose, il est indispensable de faire réaliser un **test respiratoire à l'hydrogène**, de préférence par un allergologue interniste ou un gastro-entérologue. Ce test mesure la concentration d'hydrogène dans l'air expiré. Il est basé sur la transformation du sucre non absorbé en hydrogène (entre autres) par les bactéries du gros intestin. Ce gaz H₂ traverse la paroi intestinale pour arriver dans la circulation sanguine et de là, dans les alvéoles pulmonaires d'où il est expiré de manière quantifiable.



Voici quatre questions qui peuvent indiquer les premiers indices d'une éventuelle malabsorption du fructose.

1. Remarquez-vous souvent des troubles digestifs après avoir consommé des fruits sucrés?
oui non
2. Est-ce que les troubles digestifs apparaissent également après la consommation de certaines limonades ou boissons gazeuses?
oui non
3. Avez-vous constaté des troubles digestifs après la consommation de certaines sucreries?
oui non
4. Ces troubles se sont-ils manifestés par un ou plusieurs des symptômes suivants: maux de ventre ou crampes abdominales, ballonnements, diarrhée, nausées?
oui non

Si vous avez répondu par «oui» à plusieurs ou à toutes les questions, alors il peut s'agir d'un premier signe de malabsorption du fructose. La présence d'un réel dysfonctionnement pourra être établie par le médecin.



Comment FRUCTEASE® agit-il?

Le fructose, un sucre simple présent dans un grand nombre d'aliments, est absorbé par l'organisme dans l'intestin. L'absorption du fructose se déroule dans l'intestin grêle où il est capté par le transporteur GLUT-5 avant de passer dans la circulation sanguine et il sert de source d'énergie pour l'organisme. En cas de système de transport GLUT-5 défectueux, du fructose passe dans le gros intestin où les bactéries le transforment en gaz et acides gras à chaînes courtes. Il en résulte les symptômes typiques de la malabsorption du fructose tels que des **crampes abdominales, des nausées et une perturbation de la fonction intestinale**.

Le dispositif médical FRUCTEASE® contient l'enzyme active xylose isomérase. Grâce à son traitement spécifique breveté, l'enzyme reste active dans le tractus gastro-intestinal dans lequel elle peut convertir le fructose en glucose qui est facile à assimiler. Grâce à ses propriétés biochimiques, l'enzyme xylose isomérase contribue à un rapport équilibré entre le fructose et le glucose, aidant ainsi à prévenir l'apparition des symptômes de la malabsorption du fructose. La conversion ne donne lieu à aucun autre produit secondaire.

L'enzyme xylose isomérase n'est pas d'origine animale et est exclusivement produite à partir de bactéries.

Effets positifs de la xylose isomérase

- L'enzyme xylose isomérase peut convertir le fructose en glucose. En cas d'excès de fructose, l'enzyme réduit les quantités de fructose libre dans l'intestin de manière à atténuer **les symptômes typiques de la malabsorption du fructose**.
- Le glucose ainsi obtenu envoie à l'organisme un signal de satiété et peut ainsi prévenir un apport calorique superflu et nocif.

FRUCTEASE® ne convient pas aux personnes souffrant d'une intolérance héréditaire au fructose. Les personnes diabétiques ne doivent prendre FRUCTEASE® que sous contrôle médical. De plus, les diabétiques doivent comptabiliser le fructose présent dans les aliments en tant que glucose.

Les femmes enceintes et qui allaitent, ainsi que les enfants, ne peuvent prendre FRUCTEASE® qu'en accord avec le médecin.



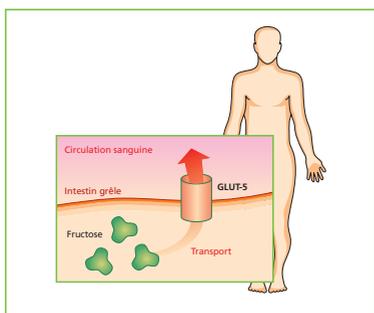
FRUCTEASE®

Aide en cas de symptômes dus à la malabsorption du fructose.



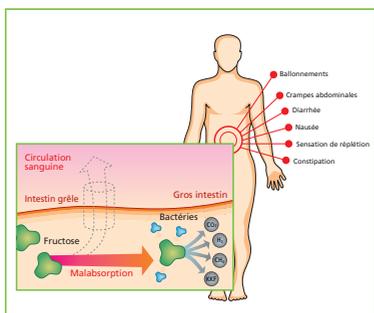


Transformation du fructose



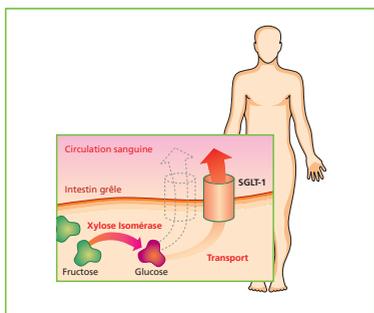
Cas normal

Après l'absorption dans l'intestin grêle, le fructose passe dans la circulation sanguine par le transporteur GLUT-5 et sert de source d'énergie à l'organisme.



Problème

En raison d'un système de transport GLUT-5 défectueux, du fructose reste dans le gros intestin. À partir de ce fructose, les bactéries y produisent des gaz et des acides gras à chaînes courtes. C'est ainsi qu'apparaissent les symptômes au niveau gastro-intestinal.



Solution

Le fructose est transformé en glucose grâce à l'apport de l'enzyme xylose isomérase sous forme de capsules et peut ainsi être absorbé sans problème.



Aide en cas de malabsorption du fructose

FRUCTEASE®

- ✓ Dispositif médical à base de xylose isomérase **pour prévenir/atténuer les symptômes provoqués par une malabsorption du fructose** tels que les nausées, les maux de ventre et une perturbation de la fonction intestinale. FRUCTEASE® agit en transformant du fructose en glucose dans l'intestin grêle.
- ✓ Une capsule de FRUCTEASE® transforme env. 6,2 g de fructose en glucose dans l'intestin grêle.
- ✓ Ne contient ni histamine, ni lactose, ni gluten. Sans conservateurs ni arômes artificiels.



Remarque



**Prendre 1 à 2 capsules
15 minutes avant les repas
contenant du fructose!**



FRUCTEASE®

Aide en cas de symptômes dus à la malabsorption du fructose.

Aide en cas de malabsorption du fructose

Recommandation posologique FRUCTEASE®

En fonction de la consommation totale de fructose, il convient de prendre 1 à 2 capsules avec de l'eau **env. 15 minutes avant les repas contenant du fructose**. Lorsque le fructose arrive dans l'intestin, la capsule devrait déjà être dissoute et l'enzyme xylose isomérase qu'elle contient devrait déjà être active. Le contenu de la capsule ne doit pas être mâché avant d'être avalé et cette dernière doit être avalée entière.

Important: FRUCTEASE® doit absolument être pris **avant les repas**.

C'est le seul moyen de s'assurer que la capsule est dissoute et que l'enzyme xylose isomérase qu'elle contient est active, et ce dès que le fructose arrive dans l'intestin.

Seulement
1 à 2
capsules*



Articles

FRUCTEASE®, 30 capsules

* À prendre 15 minutes avant un repas contenant du fructose



Une alimentation adéquate en cas de malabsorption du fructose

Les symptômes d'une malabsorption du fructose peuvent être améliorés rapidement et durablement par des changements alimentaires qui seront de préférence mis en place sous le contrôle d'un professionnel en conseils nutritionnels. Il n'est pas nécessaire de renoncer durablement aux fruits et aux sucreries. Il s'agit plutôt de combiner les aliments correctement et de prévenir les symptômes.

1^{re} étape: phase de carence

Au cours de la première étape, appelée phase de carence, la quantité de fructose consommée sera autant que possible réduite pour atténuer les symptômes. En fonction du patient, cette phase peut durer entre une et six semaines.

Étant donné que des déficits en nutriments peuvent survenir au cours de cette phase de carence, la prise de minéraux, d'oligoéléments et de vitamines sous forme de préparations combinées est à conseiller.

2^e étape: phase de test

La phase de test fait suite à la phase de carence. Au cours de cette phase, les personnes concernées pourront à nouveau consommer des aliments contenant du fructose pour déterminer leur seuil de tolérance individuel.

Les personnes concernées pourront commencer le test dès que les symptômes auront disparu. Il est alors recommandé d'enregistrer par écrit les informations relatives aux aliments et aux symptômes pour pouvoir documenter précisément le choix des ali-

ments et les éventuels symptômes. Des journaux alimentaires gratuits pour les patients peuvent être directement téléchargés sur tout-manger.ch ou sur spirig-healthcare.ch.

3^e étape: alimentation permanente

La phase de test se transforme ensuite en une alimentation normale. Grâce à une bonne gestion alimentaire, des quantités plus importantes de fructose pourront alors généralement à nouveau être tolérées.

À prendre en compte:

Le fructose est présent non seulement dans les fruits et les légumes ainsi que dans les produits fabriqués à partir de ces ingrédients, mais également dans d'autres aliments tels que des boissons, des pâtisseries et des confiseries. Il est utile de consulter la liste des ingrédients. Les sodas, qui sont sucrés avec du «sirop de glucose», contiennent de grandes quantités de fructose. Lors de la fabrication de ce sirop à base d'amidon de maïs, il se forme également du fructose.

Les aliments qui contiennent simultanément du glucose sont plus faciles à digérer, car le glucose stimule le transport du fructose dans l'intestin par un autre système de transport (GLUT-2). Les aliments sont souvent mieux tolérés lorsque les deux types de sucre sont présents dans un rapport approprié (par ex. dans les bananes).

Il est préférable de renoncer aux substituts de sucre tels que le sorbitol. Le sorbitol est présent dans un grand nombre de produits diététiques et dans les chewing-gums.

Aliments avec une forte teneur en fructose



Le sucre de fruits n'est pas uniquement présent dans différentes sortes de fruits et de légumes, mais de plus en plus aussi dans des produits alimentaires industriels.

Exemples d'aliments contenant du fructose:

- Jus de fruits, sirops de fruits et limonades
- Sucreries qui contiennent du fructose comme édulcorant
- Nombreux aliments industriels
- Compotes de fruits, confitures et miel
- Différentes sortes de fruits
- Différentes sortes de légumes
- Fruits secs



Aliments avec une teneur très élevée en fructose

Aliments	Teneur en fructose [g/100 g]	Teneur en sorbitol [g/100 g]	Teneur en glucose [g/100 g]	Teneur en saccharose [g/100 g]
Miel	37.5	0	33.8	2.3
Dattes	31.3	0	33.6	< 0.1
Raisins	7.6	0.2	7.3	0.4
Cerises douces	6.2	0	6.9	0.2
Pommes	5.7	0.5	2.0	2.5
Kiwi	4.4	0	4.7	1.3
Myrtilles	4.1	0.01	3.0	0.3

Vous trouverez de plus amples informations sur le thème de la malabsorption du fructose et de la teneur en sucre des aliments sous www.tout-manger.ch.



Conseils utiles

Petites aides, mais grand effet



Suivez des conseils médicaux ou diététiques pour un examen complet.



Tenez un journal alimentaire détaillé pendant au moins deux semaines.



Soyez sceptique à l'égard de tests d'intolérance à certains aliments individuels.



Nourrissez-vous de manière plus consciente et de manière adaptée à votre intolérance.



Cuisinez plus souvent vous-même et le plus simplement possible, au gré de vos envies.



Pratiquez un sport léger et réduisez le stress et la pression.

Pour plus
d'informations, veuillez
consulter notre site:
www.tout-manger.ch

