

Fructosegehalte in fruit en vruchtensappen



voedingsmiddel	Kcal	Koolhydraten (g)	fructose (mg)
Fruit			
Abrikoos	43	8,54	870
Perzik	41	8,89	1234
Citroen	35	3,16	1350
Clementines	46	10,10	1300
Mandarijn	46	10,10	1300
Meloen	54	12,40	1300
Pruim	48	10,20	2010
Framboos	34	4,80	2052
Aardbei	32	5,50	2238
Pompelmoes	38	7,40	2097
Ananas	55	12,40	2440
Sinaasappel	42	8,25	2576
Mango	57	12,40	2600
Passievrucht	63	9,54	2810
Litchi	74	16,80	3200
Banaan	88	20	3402
Watermeloen	37	8,20	3540
kersen	53	9,90	4283
Kiwi	51	9,10	4592
Appel	54	11,40	5736
Peer	55	12,40	6727
Druiven	67	15,50	7083

Vruchtensappen			
Citroensap	26	2,43	1030
Sinaasappelsap	42	8,69	2470
Ananassap (gezoet?)	43	9,70	2593
Pompelmoessap	47	10,10	4200
Appelsap	48	11,10	6400
Druivensap	70	16,60	8300

Fructosebeperkte voeding

Fructose, ook fruitsuiker 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, stukjes meloen, pruim, sinaasappel, kleine portie aardbeien, halve pompelmoes, stukjes ananas.

Banaan, kiwi, appel, peer, druiven bevatten meer fructose. Van deze fruitsoorten raden we aan om slechts ½ portie per dag te eten (+/- 55 gram, 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.