

## **Glossario Diabete F**

### **Fruttosio**

Zucchero presente nella maggiorparte dei frutti e nel miele. Il fruttosio viene convertito facilmente in glucosio sia nel fegato che nell'intestino. Viene utilizzato nell'industria alimentare (in sostituzione del saccarosio ovvero del zucchero comune) per il basso indice glicemico.