

DIETOTERAPIA PARA SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

El colon irritable es una enfermedad que se caracteriza por dolor o molestia abdominal y alteración en la frecuencia y/o consistencia de las deposiciones (que van desde la diarrea al estreñimiento).

Acompañado frecuentemente de flatulencias y distensión abdominal.

Como pautas genéricas de la dieta se puede destacar:

- Hacer de 6 a 8 comidas durante el día en porciones pequeñas, con la finalidad de facilitar absorción.
- Comer despacio, masticar bien, con la boca cerrada y reposar sentado hasta media hora después de las comidas principales. Esto evitará dolor abdominal, regurgitación y formación de flatos.
- Evitar el uso de popotes, masticar chicle y hablar durante el tiempo de comida reduce la acumulación de aire, presencia de hipo y reflujo.
- Tomar máximo 250 mL de líquido durante las comidas para favorecer absorción de nutrientos.
- Aumentar la ingesta de líquido, entre 1.5 y 2 litros diarios. Hágalo en pequeñas ingestas a lo largo del día. No se aconseja beber agua durante las comidas, debe hacerlo 30 o 60 minutos antes o después.
- Evitar los alimentos ricos en grasas para disminuir efecto laxante.
- Disminuir el consumo de fructosa. Elegir las frutas más pobres en azúcar y más ricas en pectina como por ejemplo la manzana con piel. No es adecuado tomar jugos de fruta ni néctares.

Eliminar el consumo de sorbitol (un edulcorante), alimentos con especie y picantes, así como bebidas gaseosas, café y té irritante.

La dieta debe contener proteínas:

- Pescado blanco
- Pollo y pavo fresco
- Carne de res magra
- Claras de huevo

El contenido de grasas debe ser moderado y se debe evitar los alimentos ricos en grasas saturadas:

- Chorizo, longaniza y tocino
- Visceras
- Leche entera y derivados
- Mariscos
- Aderezos procesados y salsas cremosas

La dieta debe ser baja en azúcares simples o refinados:

- Bebidas gaseosas, edulcoradas y bebidas frutales
- Miel, jarabe de maíz, melaza.
- Pastel, galletas y repostería en general.
- Chocolate y dulces
- Evitar temperaturas extremas en los alimentos y bebidas, es decir, ingerir templados.
- Disminuir el consumo de alimentos y bebidas ricas en oxalatos: Té, café, refrescos de cola, chocolate, verduras de hojas verdes, espinacas, nabo, frutos secos, germen de trigo.



- Moderar el consumo de fibra dietética. Usualmente la fibra (cereales integrales, frutas y verduras crudas) ayudan a normalizar la función intestinal, sin embargo, en exceso puede condicionar distención abdominal. Se debe de notar la tolerancia de forma constante.
- El exceso de fibra insoluble (productos integrales y salvado de trigo, cáscaras y semillas de frutas) puede condicionar constipación intestinal. La fibra soluble puede tener mayor tolerancia y favorece el tránsito intestinal: (avena, cevada, soya, frutas y pectina de frutas, leguminosas (frijoles y lentejas).
- Las verduras cocidas suelen ser mejor toleradas, las verduras crudas se deben consumir en porciones pequeñas.
- Medir la tolerancia a lactosa, tomar 1/2 taza de leche deslactosada baja en grasa. Si se presentan intolerancia se debe suspender, se pueden elegir lácteos de origen vegetal como leche de arroz, avena, quinoa o almendras.
- Es probable que se requiera suplementación de vitaminas y minerales por lo que se debe consultar al médico como mínimo cada 3 meses.

Actualmente se recomienda la dieta FODMAP, es un plan de alimentación baja o sin fructosa, lactosa, fructanos, galactanos y polioles.

Alimentos Permitidos		Alimentos a Evitar	
Frutas	Arándanos*, coco*, fresas*, granada*, higo*, chirimoya, kiwi, limón, lima, mandarina, melón, membrillo, níspero, plátano, pomelo, papaya*, maracuyá*, piña, uvas*	FRUTAS	Aguacate, albaricoque, breva, caqui, cereza, ciruela, ciruela pasa, conservas de fruta, dátil, frambuesas frutas desecadas, guayaba, lichi, melocotón, mango, melón amarillo, mora, nectarina, sandía, zumos de fruta
Hortalizas (de guarnición)	Aceitunas*, apio, acelga*, achicoria*, berza, berenjena* calabacín*, col bruselas, calabaza sin semilla, cardo, endivia, judías verdes, lechuga*, nabo, pepino sin semilla, pimiento verde), jengibre, rábano, tomate y zanahorias	Lacteos y sustitutos	Leche entera), yogur entero, helado, nata, quesos blandos (Burgos, ricota, requesón, mascarpone), mantequilla, postres lácteos y productos elaborados con leche. Bebida de soja
Lácteos y sustitutos	Yogur y leche (sin lactosa y descremados) Bebidas vegetales (de arroz, avellana, avena, almendra)	Verduras y hortalizas	Alcachofa, ajo, brócoli espárrago, cebolla, coliflor, champiñones, escarola, espárragos, hinojo, maíz dulce, puerro, pimiento rojo, remolacha, repollo, setas, salsa de tomate
Carne, pescado y huevo	Todo tipo de carnes sin procesar Pescados tanto blancos como azules Huevo	Legumbres	Garbanzos, judías blancas, guisantes, habas, soja y productos de soja.
Cereales y tubérculos	Arroz, pan*, avena, maíz, quinoa, papa, sorgo, tapioca, mijo y yuca	Cereales	Trigo y centeno (en gran cantidad), arroz integral, cereales y productos integrales. Espelta y amaranto
Frutos secos y aceites	Nuez, y Aceite vegetal (oliva, girasol, etc).	Frutos secos	Almendras, pistachos, avellanas, cacahuete, anacardos
		Carnes	Carnes grasas y embutidos
		Edulcorantes, salsas	Miel, fructosa, ágave, sorbitol, jarabe de sorbitol, manitol, xilitol, maltitol, isomaltulosa, Eritritol, Lactitol, productos "light" o "sin azúcar". Salsas comerciales.

(*) cantidades inferiores a 40g.

