

Dieta y consejos para el síndrome de colon irritable

Si usted ha sido diagnosticado de Síndrome de "colon irritable" o "intestino irritable" y presenta estreñimiento o diarrea leve o bien alternancia de estreñimiento y diarrea, deberá aumentar la ingesta de fibra, mediante:

- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra: pan integral, frutas con piel y verduras.
- Utilice suplementos de Salvado de Trigo: 4 a 8 cucharadas al día, mezclados con líquidos o alimentos.
- En ocasiones su médico le puede prescribir medicamentos del tipo:
 - Plantaben®, 1 sobre cada 8 ó 12 horas disuelto en un vaso de agua, ó
 - Cenat®, 2 cucharaditas cada 12 horas con una vaso de agua.

Modifique sus hábitos de comidas:

- Haga una dieta "pobre en grasas" y "rica en proteínas" (carne y pescados).
- Coma despacio y procure masticar bien.
- Evite comida copiosas, son preferibles comidas más frecuentes y menos abundantes.
- Evite los alimentos que usted note que le desencadenan o empeoran sus síntomas. Los que con más frecuencia le perjudican son: especias, alcohol, tónica, sopas de sobres, cacao, derivados lácteos, quesos, yogurt, bollería, pasteles, helados, mantequilla,...
- Si lo que predomina es la diarrea evite los derivados lácteos, café, té y chocolate. Puede tomar leche vegetal (de almendras).
- Evite las bebidas con gas y los alimentos flatulentos como: col, coliflor, habas, garbanzos, lentejas, coles de Bruselas, cebollas, puerros, guisantes, frutos secos y en conserva.
- Aumente la ingesta de agua (de 1.5 a 2 litros diarios), sobre todo si predomina el estreñimiento.
- Procure mantener un horario fijo de comidas, e intente evacuar siempre a la misma hora y sin prisas, preferiblemente después del desayuno.
- Realice ejercicio físico, caminar, nadar,...
- El dolor abdominal se puede aliviar aplicando calor local suave.
- Evite el uso de laxantes.
- Evite, en lo posible, las situaciones que le pongan nervioso o estresen.

Una dieta:

- **Desayuno y merienda:**
 - Leche de almendra, infusión de té o café. Azúcar. Pan integral. Margarina. Frutas: manzana, pera, plátano... Zumo natural de frutas.
- **Comidas principales:**
 - Caldos y sopas de vegetales o carnes, no grasos.
 - Pastas, patatas cocidas o al horno. Arroz.
 - Carnes sin grasa (ternera, pollo, pavo, cerdo, cordero) cocidas, al horno o plancha. No fritas.
 - Pescados de todos los tipos, no fritos.
 - Huevos.
 - Todas las verduras excepto las arriba indicadas.
 - Ensalada de lechuga, escarola, tomate.
 - Frutas: manzana, pera, plátano. Manzanas al horno. Jalea.
 - Pan integral.
- **Complementos:**
 - Aceite (oliva, girasol, maíz): dos cucharadas al día.

- **Bebidas: solo agua o zumos naturales de frutas.**
- **Puede condimentar con sal, salvo que no esté indicada por otras enfermedades (hipertensión...).**

Información y consejos para pacientes con Meteorismo, gases abdominales o distensión abdominal

¿Qué es el meteorismo?

Es un problema en la que el abdomen se siente lleno, apretado y distendido, generalmente debido a un exceso de gases intestinales.

Los eructos, el meteorismo y la distensión abdominal por gas son problemas habituales de una parte de la población que resultan molestos pero no son nocivos para su salud.

La mayoría de los casos se deben a aerofagia (tragar aire) inconsciente o a una sensibilidad exagerada a cantidades normales de gas en el abdomen.

Debe intentar disminuir la cantidad de aire que traga y hacer pequeños cambios en su dieta para evitar o disminuir los alimentos que contienen más gas.

Elimine o disminuya de su dieta los siguientes alimentos:

- **Legumbres: Habas, alubias, garbanzos, lentejas, guisantes...** (puede tomarlas en purés o bien pasadas por el "chino").
- **Verduras: Col, coliflor, coles de Bruselas, repollo, alcachofas, nabos, espinacas, acelgas, lechuga, espárragos, pepino, pimiento.**
- **Hortalizas: Cebolla cruda, patatas, rábanos.**
- **Cereales: cereales integrales, arroz, pan y harinas integrales.**
- **Frutas: pasas, albaricoque, piña, ciruela.**
- **Miscelánea: chocolate, bebidas gaseosas, refrescos de cola, cerveza, vino tinto.**

Disminuya el consumo de lo siguiente:

- **No tome más de un vaso de leche al día.**
- **Disminuya el consumo de yogurt y quesos frescos.**
- **Evite el azúcar y utilice sacarina en su lugar.**
- **Un plato de pasta a la semana (macarrones, tallarines,...) sin tomate y con queso.**
- **Tome preferentemente frutas maduras y peladas: melocotón, albaricoque, piña, manzana, pera, melón, sandía, kiwi... Evite pasas, albaricoque, plátanos y ciruelas.**
- **Limite el uso de tomate, apio y zanahoria en las ensaladas. El tomate tómelo preferentemente pelado.**

Puede tomar:

- **Carnes (vaca, ternera, pollo, pavo, cordero lechal) y pescados (blancos y azules). Cocine de forma sencilla, mejor cocido o asado, peor fritos o rebozados.**
- **Huevos escalfados, pasados por agua, duros o en tortilla francesa.**
- **Puede tomar todo tipo de zumos de frutas naturales y sin gas.**
- **Una vez por semana puede tomar menestra o panaché de verduras.**
- **Pan: 150 gramos al día.**
- **Condimento preferentemente con aceite de oliva o de soja.**

Recomendaciones generales:

- **Beba poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos), sin gas y**

sin utilizar porrón, bota, botijo o paja para chupar.

- **Coma lentamente, mastique y ensalive bien los alimentos.**
- **Evite chupar caramelos y mascar chicle.**
- **No fume.**
- **No hable acaloradamente mientras coma y evite hacer ruidos deglutorios al beber.**

Páginas WEB de interés

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorial.html>

Es una dirección de Estados Unidos dedicada a pacientes (está en castellano e Inglés). Existen referencias sobre muchas enfermedades, sobre exploraciones médicas, tratamientos, dietas, etc. La dirección de arriba en concreto son los tutoriales, pero se puede entrar a consultar otros apartados. La página de inicio es:

<http://medlineplus.gov/spanish/>

<http://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/index.asp#Digestivo>

Esta página corresponde a la línea del portal Fisterra para Atención Primaria y está dedicada a pacientes.

<http://www.fisterra.com/Salud/2dietas/index.asp>

Esta apartado tiene diferente tipos de dietas, hipocalóricas, para procesos específicos...

http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/index.jsp

Es una página de acceso para el público en general con contenidos de Salud

<http://www.tuotromedico.com/>

Es una página de acceso para el público en general con contenidos de Salud