

SERVICIO DE APARATO DIGESTIVO

DIETA Y CONSEJOS PARA PACIENTES CON SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

La dieta y los hábitos alimentarios han adquirido gran relevancia en el manejo dietético del síndrome de intestino irritable (SII). La intervención educativa de los profesionales de la Salud sobre estos componentes puede promover el control de la morbilidad, disminuir la carga asistencial y mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

En la actualidad existen de manera general tres intervenciones dietéticas que recientemente han demostrado algún beneficio terapéutico en el SII: la dieta basada en recomendaciones dietéticas saludables del *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE), en Reino Unido, la dieta sin gluten y la dieta con bajo contenido en hidratos de carbono fermentables (FODMAP).

Estas restricciones en la dieta deben ser instauradas durante un tiempo máximo de 3 semanas para valorar su eficacia, con el objetivo posterior de reintroducir de manera progresiva los alimentos eliminados.

Las reintroducciones de alimentos deben ser individuales (de uno en uno) y progresivas (cantidades crecientes de alimentos).

En la dieta con bajo contenido en hidratos de carbono fermentables (FODMAP), la reintroducción se hará por grupos de alimentos con alto contenido de lactosa, fructosa y polioles, fructanos y oligosacáridos. Esta estrategia tiene el objetivo de identificar qué alimentos y hasta qué cantidad de los mismos puede tolerar cada paciente.

Aparte de implicar un coste superior y una limitación evidente de las actividades sociales, ninguna de estas dietas debe mantenerse de manera crónica por el riesgo a largo plazo de carencias nutricionales y cambios persistentes en la flora o microbiota intestinal.

Lo ideal es mantener una dieta equilibrada y sin muchas restricciones. Se deben evitar dietas exageradas para impedir el déficit de micronutrientes y desnutrición calórico-proteica.

Por ello, hasta que su médico consultor indique alguna de las anteriores, como medida general **es aconsejable seguir las recomendaciones del National Institute for Health and Care Excellence (NICE) para una buena salud intestinal, que son las siguientes:**

- Comer sentado/a en un ambiente tranquilo y sin prisas.
- Masticar muy bien los alimentos.
- Evitar las comidas copiosas.
- Fraccione su dieta en 5-6 pequeñas comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena).
- Intentar mantener unos horarios de comida regulares (no se salte ninguna comida), así como “horas de ir al baño” (intente evacuar siempre a la misma hora y sin prisas, preferiblemente después del desayuno).
- Procurar cenar al menos 2 horas antes de acostarse.
- Elegir cocciones poco grasas: hervidos, al horno, plancha, al papillote, al vapor, y evitar los fritos, rebozados y guisos grasos.
- En la medida de lo posible, consumir la comida recién hecha y evitar recalentarla.

— **Hacer ejercicio físico habitual, 2-3 veces por semana, como caminar 30 a 60 minutos a paso rápido, es fundamental para favorecer la digestión, el tránsito y la salud digestiva.**

Además, ha de saber que el dolor abdominal en muchas ocasiones se puede calmar aplicando calor suave en el abdomen y es recomendable evitar situaciones de estrés emocional o que le pongan nervioso (ya que estas aceleran su tránsito intestinal).

Suele ser de utilidad la elaboración de una historia dietética: apunte todo lo que come para identificar aquellos alimentos que le causen molestias, diarrea o dolor abdominal, ya que así con el registro diario del consumo de alimentos y aparición de los síntomas ayudará a identificar qué alimentos empeoran la clínica.

En cuanto a RECOMENDACIONES DIETÉTICAS generales es aconsejable:

- Evite los alimentos que usted nota que le sientan mal o le desencadenan y empeoran los síntomas.
- Deberá aumentar el consumo de **fibra** de la dieta: bien aumentando el consumo de alimentos ricos en fibra (legumbres, frutos secos, frutas con piel -manzana- y verduras) o suplementos si es necesario. **“Es preferible la fibra soluble”**, ya que se tolera mejor.
 - Si tiene diarrea, no abuse del consumo de fibra insoluble (productos integrales o salvado de trigo).
- En cuanto a bebidas: el café y té **descafeinados**, los **refrescos** (preferiblemente no consumir), pero en caso de tomarlos que sean **sin gas**. Zumo de fruta natural, máximo 1 vaso al día. Tomar al menos **2 litros de agua al día**. **Evitar** el vino, cerveza y todas las bebidas con **alcohol**.
- Consumir mermeladas en poca cantidad. De los edulcorantes artificiales, elegir la estevia, aspartame o sacarina, evitar el sorbitol (420), manitol (421) y **evitar productos “light”**.
- Las **legumbres consumirlas en moderada cantidad, SIN PIEL o en puré**.
- Consumir cereales como la avena en copos o arroz inflado (no en exceso). Los alimentos como pastas o harinas integrales son beneficiosos para el estreñimiento, pero suelen producir hinchazón y gases, por lo que se deben consumir con moderación. Evitar todo tipo de bollería, pastelería, pan congelado o precocinado, galletas de chocolate o mantequilla, snacks, patatas fritas. Si quiere tomar galletas, es preferible que sean Cracker o María.
- Se pueden consumir pastas (si no hay intolerancia al gluten) tipo macarrones, fideos, tallarines, sémola, sin problema, siempre y cuando las salsas acompañantes sean saludables, sin grasas, mantequilla, sofritos, etc.
- El arroz blanco hervido se puede consumir (con moderación en caso de estreñimiento) siempre que sea recién hecho, para evitar consumir el almidón que sale al enfriarse.
- Los lácteos como yogures, que sean desnatados. Puede tomar kéfir. Evitar el yogur griego, quesos curados, postres lácteos como las natillas o flan.
- Las verduras preferiblemente preparadas cocidas, al vapor o a la plancha. **Evitando las más flatulentas como la col, coliflor, espárragos, guisantes, col de Bruselas, cebolla, ajo, habas, garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, patatas, alcachofas, nabos, espinacas, acelgas, lechuga, repollo, pepino, pimiento, cebolla cruda.**

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (noviembre 2022).