

# **SINDROME DE COLON IRRITABLE**

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**

En la mayor parte de los casos de síndrome de colon irritable, la aparición de síntomas (dolor abdominal, flatulencia, diarrea) se debe a que el intestino no se mueve adecuadamente, y es más sensible a la distensión por gas. Por tanto, por norma general, no se debe eliminar alimentos de la dieta, a menos que se lo recomiende su médico o que usted observe una clarísima relación entre su consumo y la aparición de un síntoma en repetidas ocasiones. Ello evitará que haga usted una dieta demasiado monótona y pueda desnutrirse. En las fases de diarrea realizar una dieta astringente (ver pauta específica).

1. Evite las comidas abundantes y procure realizar 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
2. Mantenga un horario constante de las comidas y de las horas de sueño.
3. Evite las comidas rápidas y procure comer en un ambiente tranquilo.
4. Beba abundante líquido (2-3 litros diarios)
5. Limite el consumo de comidas grasas.
  - Carnes grasas o fibrosas (cerdo, cordero, etc)
  - Extractos de carne y vísceras
  - Lácteos no desnatados
  - Embutidos
  - Pastelería
  - Salsas, rebozados y fritos
6. Evite las bebidas con gas y los alimentos que producen gases: judías, habas, garbanzos, repollo, coles de Bruselas, coliflor, brócoli, Vichy, refrescos gaseados, etc.
7. Las legumbres son menos flatulentas si se consumen en forma de puré o se le quita la piel fibrosa que las cubre.
8. Aumente poco a poco la cantidad diaria de alimentos ricos en fibra (pan integral, cereales integrales, verduras no flatulentas y frutas)

9. Limite el café y el alcohol.

10. Practique ejercicio con regularidad y técnicas de reducción de estrés.

11. Consulte a su médico la necesidad de usar laxantes.

12. Identificar posibles intolerancias alimentarias.

Alimentos aconsejados	Alimentos desaconsejados
<ul style="list-style-type: none"><li>• Salvado</li><li>• Cereales de desayuno integrales</li><li>• Pan integral</li><li>• Frutas</li><li>• Verduras no flatulentas</li><li>• Hortalizas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos grasos</li><li>• Café</li><li>• Alcohol</li><li>• Bebidas con gas</li><li>• Judías</li><li>• Repollo</li><li>• Todo tipo de coles</li></ul>