

SINDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

1. ¿Qué es el Síndrome del Intestino Irritable ?

El Síndrome del Intestino Irritable es una enfermedad en la que sin que exista lesión orgánica en el intestino, éste se muestra muy sensible a la influencia de factores alimentarios y psicológicos, provocando una alteración en su normal funcionamiento. Sus síntomas suelen ser la diarrea, el estreñimiento (a veces alternando diarrea y estreñimiento), dolores o molestias abdominales (hinchazón...) que suelen presentarse o empeorar en situaciones de estrés, exceso de trabajo, por preocupaciones...

Suele mejorar con ciertas recomendaciones dietéticas como las abajo señaladas y a veces precisa de tratamiento médico que aumenta el bienestar del paciente.

2. Recomendaciones generales

2.1. Medidas para reducir el meteorismo (gases)

- Comer sentado en la mesa, despacio y masticando bien los alimentos.
- Evitar las bebidas con gas.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos tales como: garbanzos, lentejas, habas, habichuelas, coliflor, coles de Bruselas, brocoli, patatas, guisantes, ajo, cebollas, manzana, plátanos, zumos de naranja y germen de trigo.

2.2. Medidas para mejorar el estreñimiento

- Aumentar el consumo de verduras y fruta con pulpa
- Beber abundantes líquidos a lo largo del día.
- Cambiar el pan de harina refinada por pan integral.

2.3. Medidas para mejorar la diarrea

- Evitar la leche y derivados (salvo yogur natural)
- Reducir el consumo de fibra en la dieta (verduras, frutas con pulpa, etc.).
- Evitar comidas copiosas, con picantes o muy grasas.