



---

## SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Los objetivos del tratamiento nutricional son asegurar la ingesta adecuada de nutrientes, individualizar la dieta según el patrón gastrointestinal específico del SII y explicar la posible influencia de los alimentos en el tratamiento de los síntomas.

Hay pocos datos científicos que apoyen la restricción de alimentos concretos.

Pueden tolerarse mal las comidas copiosas y ciertos alimentos, como cantidades excesivas de grasas, cafeína, lactosa, fructosa, sorbitol y alcohol.

Por tanto se dan las siguientes recomendaciones, no sin antes aclarar que el tratamiento dietético debe ser individualizado para cada paciente.

### RECOMENDACIONES GENERALES:

- Realice comidas pequeñas y frecuentes
- Coma a un ritmo relajado y en horarios regulares
- Evite el estreñimiento, pero incremente el contenido de fibra en la dieta de modo progresivo
- Haga ejercicio físico regularmente
- Realizar actividades relajantes y sociales
- Los alimentos o preparados probióticos pueden resultar beneficiosos (siga las recomendaciones de su médico)
- Identifique la sensibilidad a distintos alimentos y excluya solamente aquellos que no tolere.
- Marcar horarios para comer e ir al WC

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Moderar el consumo de fibra insoluble y potenciar el consumo de fibra soluble (en forma de gomas, pectinas y mucílagos). Se puede hacer con la ayuda de los alimentos como el dulce de membrillo o la manzana, aunque también se recomienda tomar diariamente suplementos alimentarios de este tipo de fibras.
- Evitar los alimentos ricos en grasas, las frutas cítricas y las espinacas para disminuir el efecto laxante producido por las sales biliares (bilis) en el colon.
- Eliminar el consumo de sorbitol (un edulcorante), los alimentos o especias picantes, el gas (en las bebidas), el café y el té.
- Eliminar la lactosa si no se tolera.
- Beber dos litros de agua al día. Es muy importante garantizar la hidratación adecuada cuando hay diarrea. Se recomienda beber agua o infusiones suaves como la tila y la maría luisa (que no tienen ningún efecto laxante). Además un aporte suficiente de líquidos también ayuda a combatir el estreñimiento.

En la **Tabla 1** se detalla una orientación para la selección de alimentos, aunque como ya se comentó, en cada caso se debe individualizar.

ALIMENTOS	IÓN GENERAL	ACONSEJADOS	ALIMENTOS A EVITAR O DISMINUIR SU CONSUMO
<b>Lácteos</b>	Probar tolerancia a la lactosa, eliminándola de la dieta si no se tolera	yogures naturales edulcorados sin trozos, queso fresco, quesos semicurados, cuajada y leche sin lactosa	En caso de intolerancia: Productos lácteos que contengan lactosa.  Requesón o ricota
<b>Cárnicos, pescados y huevos</b> 	Seleccionar preferentemente carnes con poco contenido graso	Carnes magras de ternera y cerdo (solomillo, lomo)  Jamón cocido  Jamón serrano desgrasado  Pollo sin piel y conejo  Pescado blanco y huevos	Embutidos  Patés  Cerdo graso, cordero, carne grasa y ahumada, vísceras, bacon, salchichas.
<b>Cereales, legumbres y tubérculos</b>	Evitar alimentos formadores de gas y ricos en fibra insoluble	Pasta italiana  Arroz  Patatas  Pan blanco, biscotes  Avena  Cebada  Legumbres sin piel (en purés tamizados)	 Cereales integrales y sus derivados  Legumbres enteras
<b>Verduras y hortalizas</b>	Moderar el consumo de fibra insoluble y potenciar el de la soluble  Evitar alimentos formadores de gas	Vegetales en general, teniendo en cuenta las que recomendamos evitar  	Verduras muy fibrosas y flatulentas (alcachofa, espárragos, pimientos, coles, pimientos, apio, pepino, berenjena, puerro, cebolla, rábanos, etc.)
<b>Frutas</b> 	Disminuir el consumo de fructosa y evitar frutas formadoras gas	Elegir las frutas mas pobres en azúcares y mas ricas en pectinas como: manzana, ciruelas, pera ...	Zumos ó néctar de fruta  Frutas cítricas (especialmente naranja)  Frutas flatulentas como higo y melón
<b>Grasas</b>		Aceite de oliva virgen y aceite de semillas con moderación	Fritos, mantequilla, mayonesa, margarina,

			frutos secos.
<b>Azúcares y dulces</b>	Probar tolerancia a los alimentos relacionados con alergias alimentaria como el chocolate	Miel y azúcar con moderación Repostería casera y con poco aceite y sin lactosa en cantidad moderada. Galletas tipo “María”	Bollería y repostería industrial Galletas integrales
<b>Bebidas</b>	Beber al menos dos litros de agua al día. Garantizar la hidratación cuando hay descomposición o diarreas	Agua, infusiones suaves como la tila y la maría luisa (que no tienen ningún efecto laxante), caldos vegetales	Bebidas gaseosas, alcohólicas como la cerveza, caldos grasos, así como las bebidas excitantes y muy frías.
<b>Condimentos</b>		Sal, hierbas aromáticas, etc..	Evitas especias picantes e irritantes

Se ha propuesto el posible beneficio de las dietas pobres en fructo-oligo-di- y monosacáridos y azúcares polialcoholes (FODMAP) fermentables.

La dieta pobre en FODMAP limita aquellos alimentos que contienen fructosa, lactosa, oligosacáridos con fructosa y galactosa (fructanos y galactanos), y azúcares alcohólicos (sorbitol, manitol, xilitol, y maltitol).

Los FODMAP se absorben poco en el intestino delgado, son muy osmóticos y la bacterias lo fermentan rápidamente.

Limitar la cantidad de FODMAP por comida ha demostrado que reduce los síntomas gastrointestinales en pacientes con SII. Sin embargo aún no está bien definido el punto de corte de la cantidades aceptables de FODMAP y probablemente sea específico para cada paciente.

Los datos iniciales eran muy alentadores en cuando a su beneficio en el tratamiento del SII, aunque en los últimos meses se han publicado datos con

resultados que difieren de los anteriores, por lo que aún está por definir su verdadero papel.

La tabla 2 muestra los alimentos que contienen FODMAP, así como las instrucciones dietéticas

**Tabla 2.** Alimentos que contienen FODMAP

FODMAP	Alimentos ricos en FODMAP
<b>Fructosa</b>	Frutas: manzana, pera, melocotón, mango, Sandía, fruta enlatada en su jugo, fruta desecada, zumos de fruta.  Endulzantes: miel, sirope de maíz rico en fructosa
<b>Lactosa</b>	Leche (vaca, oveja y cabra), helado, quesos blandos (p.ej. ricota y requesón)
<b>Oligosacáridos (fructanos o galactanos)</b>	Verduras y hortalizas: alcachofas, espárragos, remolacha, coles de Bruselas, brócoli, repollo, hinojo, ajo, puerros, cebollas, guisantes, chalotas)  Frutas: Sandía. Manzana, melocotón, rambután, caqui
<b>Azúcares polialcohólicos</b>	Edulcorantes: sorbitol, manitol, malitol, xilitol y otros terminados en “ol”  Frutas: manzana, albaricoque, cerezas, pera, nectarina, melocotón, ciruela, ciruela pasa, Sandía.

*Adaptado de Gibson PR, Shepherd SJ: Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: the FODMAP approach. J Gastroenterol Hepatol 2010; 25: 252*

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Decher N, Krenitsky J. Tratamiento Nutricional médico en los trastornos intestinales, capítulo 29. En Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL.

- KRAUSE Dietoterapia. Edición en español de la decimotercera edición de la obra Krause`s Food and the Nutrition Care Procces. Ed. Elsevier. Barcelona, España 2013.
- El-Salhy M, Gundersen D. Diet in irritable bowel síndrome. Nutrition Journal 2015; 14:36.
- Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence-based dietary management of funtional gastrointestinal symptoms: the FODMAP approach. J Gastroenterol Hepatol 2010; 25: 252.
- Böhn L, Störsrud S, Liljebo T, Collin L, Lindfors P, Törnblom H, Simrén M.
- Diet Low in FODMAPs Reduces Symptoms of Irritable Bowel Syndrome as Well as Traditional Dietary Advice: A Randomized Controlled Trial.
- Gastroenterology. 2015 Aug 5. pii: S0016-5085(15)01086-0. doi: 10.1053/j.gastro.2015.07.054. [Epub ahead of print]

*Dr. Robin Rivera Irigoin*

*Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.*

*Hospital Costa del Sol, Marbella*