

Home > Alimentación > Dietas > Dieta del colon irritable

Dieta del colon irritable

- ¿La dieta vegana sirve para adelgazar?
- Dieta mediterránea: 10 consejos para preparar la comida de los niños
- Estoy a dieta: ¿qué bebidas puedo tomar en verano?

◀ Volver a Dietas



Lucas Méndez Chico-Álvarez

Lunes, 21 de Agosto de 2017 - 08:00



abdominal o **gases**, hasta provocar cambios en los hábitos intestinales. Los portavoces de la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)**, **Robin Rivera Irigoín**, facultativo especialista en Aparato Digestivo en el Hospital Costa del Sol y el Hospital Quirón Salud de Marbella, y **Jimena Abilés**, nutricionista también en ambos hospitales, explican cuáles son las claves de una dieta apropiada para pacientes con esta afección.

"**Los pilares** sobre los que debe estar fundado cualquier régimen de alimentación son los que garantizan **una dieta saludable, por lo que debe ser completa, variada, equilibrada, suficiente y atractiva**", señalan ambos. Sin embargo, puntualizan que, en un paciente con colon irritable, los objetivos del tratamiento nutricional buscan asegurar una ingesta adecuada de nutrientes individualizando la dieta según el caso específico de cada uno.

¿Qué alimentos se deben regular?

"Controlar la dieta es una gran ayuda para evitar brotes, malestar y dolor", subrayan. También, insisten en que **la dieta debe estar personalizada para caso**, aunque reconocen que existen una serie de elementos que **se deben evitar: las cantidades excesivas de grasas, la cafeína, el alcohol y los compuestos de lactosa, fructosa y sorbitol**, pues se trata de elementos de escasa absorción en el intestino delgado.

Basándose en estos conceptos, la Universidad de Monash en Australia desarrolló **la dieta Fodmap**, que corresponde con las siglas en inglés de **oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos fermentables y polioles**; todos ellos **hidratos de carbono de cadena corta**. Esta dieta evita la fructosa, la lactosa, los fructanos, los galactanos y los polioles, presentes en los siguientes alimentos:

- Frutas: manzanas y peras.
- Verduras: cebollas, espárragos y ajos.
- Legumbres: como guisantes, soja y lentejas.
- Cereales: trigo y derivados, centeno y cebada.
- Frutos secos.
- Lácteos: **leche**, quesos, helados y yogur. Valorar tolerancia.
- Edulcorantes artificiales: productos que contienen sorbitol (E420), manitol (E421), isomalt (E953), maltitol (E965) y xilitol (E967), etc.

Según explican los dos expertos, **limitar la cantidad de Fodmap en la comida reduce los síntomas del síndrome de intestino irritable**. "Sin embargo, no está bien definido el punto de corte de las cantidades concretas que seguramente sea específico para cada persona", advierten.

¿Cómo debe ser una dieta para el colon irritable?

En primer lugar, los portavoces de la FEAD, **desaconsejan los platos copiosos y recomiendan distribuir las comidas en, al menos, cinco al día**. Ambos coinciden en que el pilar de cualquier régimen de alimentación es una dieta saludable (completa, variada, equilibrada y suficiente), la cual debe contener alimentos de todos los grupos nutricionales:

Alimentos plásticos o constructores

Los principales componentes de este tipo de alimentos son las **proteínas de origen animal o vegetal** y los **minerales** (leche, yogur y quesos; carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos).

Alimentos energéticos

Se corresponden con **hidratos de carbono y grasas que proporcionan energía al organismo**. Estos son: los **cereales** (arroz, harinas, pan, pasta), el **azúcar**, los **vegetales de alto contenido en carbohidratos** como la patata y algunas legumbres como el garbanzo. Los **aceites y las grasas** en general también son alimentos energéticos.

Alimentos reguladores

Aportan fundamentalmente **vitaminas y minerales**. Tienen **acción antioxidante** y se encargan de regular los **procesos metabólicos** (verduras, hortalizas y frutas frescas).

"Cada grupo es necesario para proporcionar los nutrientes esenciales y la energía para apoyar el **crecimiento normal y la buena salud**", recalcan. También apuntan que **garantizar la hidratación es muy importante**, sobre todo cuando hay **diarreas**. Para ello aconsejan beber agua o infusiones suaves como la tila o la maría luisa, que no tienen efecto laxante. "Un aporte suficiente de líquidos también ayudará a combatir el **estreñimiento** y recomendamos evitar bebidas con gas, tés o cafés", recuerdan.

Por último, sugieren que **los pacientes con colon irritable sigan una dieta saludable** excluyendo solo aquellos alimentos que hayan comprobado que les sientan mal, procurando tener el **control y seguimiento por un dietista-nutricionista para evitar desequilibrios**.