

INFORMACIÓN AL PACIENTE- SÍNDROME INTESTINO IRRITABLE (SII)

¿Por qué es importante seguir estos consejos dietético-nutricionales?

Porque le pueden ayudar a aliviar la hinchazón, el dolor abdominal, la diarrea y/o el estreñimiento relacionados con el SII. Estos consejos se basan sobre todo en limitar la ingesta de alimentos que le pueden causar molestias, seguir un estilo de vida activo, intentar evitar el estrés y otras medidas de higiene, tales como dedicar un tiempo suficiente para ir al baño.

Recomendaciones dietéticas generales

- No existe una dieta específica para el síndrome de intestino irritable. El tipo de síntomas y su intensidad es muy variable entre las personas que lo sufren.
- Como norma general se recomienda seguir hábitos dietéticos y de estilo de vida saludables, tales como:
 - Comer cuando se está relajado, tomarse un tiempo suficiente para comer y masticar bien los alimentos.
 - Respetar los horarios de las comidas en la medida de lo posible. Intentar no saltarse comidas o comer tarde por la noche.
 - Moderar/reducir el tamaño de las raciones de alimentos.
 - Evitar las bebidas alcohólicas.
 - Disminuir la ingesta de bebidas con cafeína a no más de dos tazas al día.
 - Evitar las bebidas que con gas y las azucaradas.
 - Tomar abundantes líquidos (al menos 8 vasos al día), principalmente agua, caldos desgrasados o infusiones sin cafeína.
 - Evitar la ingesta de alimentos y especias picantes y no condimentar en exceso las comidas.
 - Evitar los alimentos grasos, como bollería, galletas, chocolate, embutidos, comida rápida (hamburguesas, salchichas, precocinados, etc.) patatas fritas, aperitivos de bolsa, salsas grasas, empanadas, pizzas y cortes grasos de carne (alitas, chuletas de aguja, panceta, etc.).
 - Cocinar con ingredientes frescos cuando sea posible y prepararlos de un modo sencillo, con poca grasa y cocciones suaves.
 - Distribuir la fruta lo largo del día en pequeñas cantidades (no más de una pieza de una vez) y mejor de postre. Evitar los zumos.
- Si los síntomas empeoran cuando toma lácteos, puede cambiar a las opciones bajas o sin lactosa. Si esto no le funciona, pruebe con bebidas vegetales de avena, arroz, soja, etc., y elija las enriquecidas en calcio y vitamina D y sin azúcar añadido.
- No retrase el momento de ir al baño cuando tenga ganas. Intente habituarse a seguir un horario regular, aunque no sienta la necesidad, por ejemplo, después de desayunar.
- Integre la actividad física en su día a día pues le ayudará a disminuir los síntomas y mejorar su estado de ánimo. Por ejemplo, caminar 30-60 minutos al día.
- Intente controlar el estrés a través de técnicas de relajación, pues le ayudará a reducir la frecuencia e intensidad de los síntomas.

Recomendaciones dietéticas específicas según los síntomas más frecuentes:

Hinchazón y gases.

- Evite los alimentos y bebidas edulcorados con xilitol, lactitol, manitol y sorbitol.
- Mastique bien los alimentos e intente no tragar aire mientras come.
- Evite masticar chicle.
- Disminuya alimentos productores de gas como coles, coliflor, legumbres, ajo, cebolla
- Reduzca la cantidad de pan, pasta, cereales o galletas de trigo o centeno de su dieta.

Estreñimiento:

- Asegure una buena ingesta de líquidos, en pequeñas cantidades repartidas a largo del día, y preferiblemente forma de agua.
- Trate de aumentar gradualmente su ingesta de fibra, pues si lo hace de modo repentino, puede empeorar los síntomas. Tome las variedades integrales de pan, pasta o arroz, cereales de avena para el desayuno, verduras y frutas en general, frutos secos y semillas como almendras, nueves, pipas de girasol, semillas de lino, etc.
- Evite tomar salvado de trigo. como suplemento de fibra.

Diarrea:

- Tome líquidos con frecuencia para reponer los fluidos perdidos.
- Limite las bebidas con cafeína y los zumos, y evite las bebidas alcohólicas.
- Reduzca la frecuencia de consumo y modere la cantidad de alimentos ricos en fibra como los derivados integrales de los cereales (pan, pasta, arroz, cereales para el desayuno, etc.), los frutos secos y semillas.
- Evite los alimentos y bebidas edulcorados con xilitol, lactitol, manitol y sorbitol.

Recomendaciones dietéticas específicas en caso de no remitir los síntomas.

- Si una vez realizados los cambios en los hábitos dietéticos y de estilo de vida no mejoran los síntomas, es posible, aunque no seguro, que siguiendo un plan dietético bajo en carbohidratos fermentables (llamados FODMAP), consiga identificar ciertos alimentos que le causan molestias.
- Este plan dietético debe ser supervisado por un dietista-nutricionista experto que le orientará en la eliminación de ciertos alimentos para después reintroducirlos poco a poco. Es sumamente importante realizar la fase de reintroducción, de lo contrario la dieta podría tener carencias nutricionales y afectar negativamente a su salud.

Grupos de alimentos y recomendación de frecuencia de consumo orientativos

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Alimentos recomendados	Alimentos a evitar
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato raso en cocido 1 rebanada pan moreno 1 patata mediana ½ bol cereales	3 a 4 veces/día	Arroz, pasta y sémolas, quinoa, mijo. Pan blanco o integral. Patatas y boniatos	
Lácteos	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2 raciones/día	Leche y yogur desnatados. Requesón, Quesos bajos en materia grasa	Leche entera y sus derivados Quesos grasos Helados, natillas y flanes
Verduras	1 plato lleno (cantidad 150 a 200g)	al menos 2 veces /día	Todas las frescas, congeladas o conservas	
Frutas	1 pieza mediana (cantidad: 150 a 200g)	2-4 piezas/día repartidas a lo largo del día.	Todas las frescas y desecadas.	Zumos y néctares, y en almíbar.
Legumbres	1 plato cocido (cantidad: 60 a 120 g)	3 a 4 veces/semana si se toleran adecuadamente.	Todas, tanto frescas como secas (previo remojo de 12 horas) y cocidas o en conserva (enjuagadas previo al consumo): garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas.	Cocinadas con embutidos.
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día de 3 a 7 veces/semana	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, de lino, calabaza,	Con sal, fritos, con azúcar o miel
Carnes	1 filete mediano (100-125g)	3-4 veces/semana	Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel. Otras carnes magras	Carnes grasas de todo tipo, picadas comerciales (hamburguesas, salchichas,..), embutidos grasos (fuet, sobrasada, chorizo, mortadela,...), Paté.
Pescados y mariscos	1 filete mediano (120-160g)	3-4 veces/semana De las cuales azul: 1 a 2 veces/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul.	
Huevos	1-2 huevos medianos	4-5 uds/semana	De gallina, codorniz, etc.	
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 a 6 cucharadas/día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra. Otros aceites vegetales.	Nata, mantequilla, margarina, manteca, mayonesa etc.
Azúcares y dulces	-	Evitar	-	Evitar todos
Bebidas	1 vaso	4-8 vasos/día	Agua, infusiones (manzanilla, tomillo tila, romero), caldos desgrasados. Café/té en moderación (1 o dos al día)	Bebidas con gas y refrescos, bebidas azucaradas. Bebidas alcohólicas.
Condimentos y especias	Al gusto	Con las comidas y cenas	Condimentos suaves tipo: albahaca, orégano, comino, tomillo, cúrcuma, etc.	Picantes como la cayena, pimienta pimentón chili, curry Extractos para caldos y salsas comerciales.

Menú genérico 1 semana + ejemplo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo, cereal, fruta de temporada						
COMIDA	Verdura Patata Pescado Fruta Agua	Verdura Legumbre Fruta Agua	Verdura Cereal Huevo Fruta Agua	Verdura Legumbre Fruta Agua	Verdura Cereal Pescado Fruta Agua	Verdura Patata Carne Fruta Agua	Verdura Cereal Carne Fruta Agua
Merienda	Lácteo o bebida vegetal sin lactosa o cereal permitido, frutas aconsejadas...						
CENA	Verdura Cereal Huevo Fruta Agua	Verdura Cereal Carne Fruta Agua	Verdura Patata Pescado Fruta Agua	Verdura Cereal Carne Fruta Agua	Verdura Patata Huevo Fruta Agua	Verdura Legumbre Fruta Agua	Verdura Cereal Pescado Fruta Agua

Ej.de dieta; lunes.

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Taza de leche desnatada 2 rebanadas de pan con aceite de oliva y tomate. Agua o infusión	plátano y un puñado de almendras. Agua o infusión	Dorada con patatas, calabacín y zanahoria al horno 2 mandarinas Agua	Yogur natural y copos de avena o de maíz Agua	Ensalada depasta. Revuelto de huevos con espinacas Pan Pera Agua

Aspectos culinarios y de compra

- Usar técnicas culinarias que no añadan mucha grasa al plato: cocido, horno, microondas, plancha, vapor, guisos con poca grasa, papillote, etc.,
- Evitar fritos, rebozados y empanados.
- Leer las etiquetas de los alimentos y seleccionar los que tengan menos azúcares, sal y grasas

Herramientas de autoevaluación

- Se recomienda llevar un registro de ingesta y síntomas para ayudar a identificar los alimentos que se toleran mal.

Para saber más.

- Lista de dietistas-nutricionistas con consulta www.codnib.es
- Medlineplus. Información de salud. <https://es.familydoctor.org/condicion/sindrome-del-intestino-irritable/?adfree=true>
- Listado de alimentos bajos en FODMAP de la *International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders* (Inglés).
<https://aboutibs.org/low-fodmap-diet/measuring-fodmaps-in-foods.html>