



DIETA : SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE

Esta afección se presenta frecuentemente con dolor abdominal, distensión, diarrea, constipación o ambas.

Los síntomas principales incluyen:

- Dolor o molestia abdominal que se asocia con la evacuación intestinal
- Cambios en el ritmo de la evacuación: diarrea y o constipación en forma alternante
- Otros síntomas: Cambios en la forma de las heces. Presencia de moco. Sensación de distensión.

Los pacientes con SII probablemente reaccionan exageradamente a algunos estímulos como comidas copiosas, meteorismo, ciertos medicamentos, estrés, conflictos emocionales. En las mujeres puede empeorar durante la menstruación.

Indicaciones durante las crisis de SII:

Los síntomas mejoran con cambios en la dieta y modificaciones en el estilo de vida. Tener en cuenta la siguiente información:

- Dieta pobre en grasas y más rica en proteínas (carnes magras y pescado), eliminar las frituras.
- Aumentar el consumo de fibras en su dieta siempre en forma gradual si es que existe constipación: panes de harinas integrales, salvado, granolas, frutas con piel y verduras de hoja en forma gradual.
- Evitar la ingesta de los siguientes alimentos que pueden ser desencadenantes de una crisis: leche, yogurt, quesos duros, manteca, helados, bebidas alcohólicas (en especial la cerveza), chocolate, café, mate, legumbres.
- Disminuir la ingesta de harinas blancas y azúcares.
- Es recomendable evitar bebidas gasificadas y los alimentos que puedan generar flatulencia como papa, batata, repollo, coliflor, remolacha, chauchas, garbanzos, lentejas, repollitos de Bruselas, brócoli, berenjena, cebolla, puerro, frutas secas y en conserva.
- Aumentar la ingesta diaria de agua a 2 litros por día.
- Intentar mantener un horario ordenado y fijo de comidas sin apuro y en tranquilidad.
- Intentar respetar los deseos evacuatorios en el momento que se presentan.
- Elegir comidas de pequeño volumen pero más frecuentes.
- Comer despacio y masticar bien y en un ambiente tranquilo.
- Realizar actividad física o recreativa que le resulte placentera, dirigida a disminuir las tensiones.
- Evitar la automedicación de laxantes y antidiarreicos.
- Consultar siempre al médico especialista y seguir sus indicaciones.