



**EBOOK DIETA
COLON IRRITABLE**



Tabla de contenidos

	PÁG.
Qué es el colon irritable	3
Síntomas del colon irritable	4
Alimentos buenos	5
Alimentos a evitar	6
¿Debemos evitar el gluten en esta dieta?	7
Otros factores relacionados	8
Menú de ejemplo	9

Qué es el colon irritable

El Síndrome del intestino irritable, antes conocido como síndrome del colon irritable, es un trastorno funcional digestivo que afecta a muchas personas hoy en día y a su calidad de vida. Se le conoce también por sus siglas en español SII así como en inglés IBS (irritable bowel syndrome). Muchas veces no se diagnostica y muchas otras se utiliza como diagnóstico en aquellos casos en los que no se acaba de identificar la causa de las molestias digestivas. Es decir, puede utilizarse como cajón de sastre.

Todavía no están muy claras las causas que lo provocan. De hecho no existen aún criterios diagnósticos suficientes. Teniendo en cuenta que es un trastorno funcional, es decir, no hay alteraciones anatómicas, muy probablemente la microbiota digestiva juegue un papel muy importante en el desarrollo del síndrome del intestino irritable, así que situaciones como:

- Desequilibrio en la microbiota intestinal
- Crecimiento de bacterias
- Permeabilidad intestinal
- Infecciones y gastroenteritis frecuentes

Puedan estar vinculadas con el desarrollo de este síndrome. No podemos olvidar que la flora intestinal juega un papel clave tanto en el ritmo de las evacuaciones como en su consistencia, así como en la formación de gas. Todo ello relacionado con este síndrome. Pero también, igual o más importante aún, nuestra salud emocional. Por lo que el estrés, la ansiedad, la dificultad ante la gestión emocional, la depresión, están también muy probablemente relacionadas con el síndrome del colon irritable.



Síntomas del colon irritable

Al tratarse de un trastorno funcional, los síntomas del colon irritable están vinculados especialmente con la evacuación. Así pues los síntomas pueden ser los siguientes:

- Estreñimiento
- Diarrea
- Gases
- Hinchazón abdominal (distensión)
- Emergencia a la hora de evacuar
- Dolor abdominal

Hay que tener también en cuenta que existen 3 tipos de síndrome del colon irritable:

- El SII o colon irritable con estreñimiento predominante (SII-E)
- El SII o colon irritable con diarrea predominante (SII-D)
- El SII o colon irritable mixto (SII-M)
- El SII o colon irritable no clasificable

Para poder diagnosticar el SII o colon irritable se utilizan los criterios de Roma IV, según los cuales debe haber dolor abdominal recurrente, al menos 1 día a la semana, relacionado con la hinchazón abdominal y la evacuación, ya sea por:

- Cambio en la consistencia de las heces.
- Cambio en la frecuencia de la evacuación.

Si los síntomas aparecen a partir de los 50 años, si presentas sangrado rectal, pérdida de peso sin explicación, dolor abdominal que no esté relacionado con la evacuación, diarrea persistente incluso por la noche y que te despiertan, anemia por pérdidas de hierro, náuseas y/o fiebre, estaríamos ante un trastorno más grave y serían necesarias otras pruebas diagnósticas.

Alimentos buenos

GRUPO DE ALIMENTOS	BAJO CONTENIDO FODMAP
LÁCTEOS	Leche sin lactosa, quesos semi y curados.
FRUTAS	Arándano, plátano, frambuesa, kiwi, macadamia, mandarina, mora, naranja, limón, lima, piña..
VEGETALES	Acelga, alfalfa, berenjena, calabacín, calabaza, espinacas, hinojo, lechuga, nabo, pepino..
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Libres de gluten, almidón de maíz, avena, arroz, maíz, sorgo, quinoa, mijo, trigo sarraceno.
LEGUMBRES	Lentejas
DULCES	Azúcar integral, glucosa
BEBIDAS	Bebida de arroz, de avena, almendra.
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	Chía, lino, almendra.
GRASAS	Aceite vegetales como oliva, girasol, canola..

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-colon-irritable/>



Alimentos a evitar

Aunque depende de la tolerancia de cada persona, existen algunos alimentos que, habitualmente generan molestias en caso de sufrir síndrome del intestino irritable o colon irritable. Son los siguientes:

Ajo y la Cebolla: muy usados en las cocinas mediterráneas para sofritos o acompañamientos y suelen ser muy indigestas creando más flatulencias.

Legumbres: Las legumbres en etapas iniciales son excluidas para mejorar la sintomatología de gases ya que son ricas en fructooligosacáridos que pueden crear molestia abdominal.

Cereales integrales: los cereales integrales suelen ser indigestos y producir mayores síntomas digestivos. Por ello es mejor consumirlos blancos o refinados y valorar qué tal nos sientan.

Frutas altas en fructosa: Las frutas como manzana o el mango pueden ser indigestas en etapas iniciales.

Algunas verduras y sus fermentados: como espárragos, alcachofas o algunos fermentados como el kéfir o el chucrut harán que la sintomatología se agrave ya que son alimentos con alto contenido en gas.

Todos ellos son alimentos beneficiosos para nuestra salud, especialmente para nuestra microbiota digestiva, ya que contribuyen a la formación de ácidos grasos de cadena corta, fuente de energía de las células intestinales y de las bacterias beneficiosas de la flora intestinal. O, como en el caso del kéfir o el chucrut, actúan como probióticos aportando bacterias beneficiosas a nuestro intestino. Pero es necesario tener claro que, en etapas iniciales del proceso, resulta más beneficioso retirarlos temporalmente de la alimentación con el objetivo de mejorar los síntomas y contribuir a una mejor funcionalidad del intestino. De esta manera, cuando llegue el momento de la reintroducción, su tolerancia será mejor.

¿Debemos evitar el gluten en esta dieta?

Existe mucha controversia sobre si tenemos que eliminar el gluten o no en las etapas iniciales cuando nos diagnostican síndrome de intestino irritable.

El gluten es una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, el centeno o la cebada. Existen algunos estudios que indican que puede resultar beneficioso y que ayudaría a reducir el grado de inflamación. Aunque otros estudios dicen que eliminarlo por completo puede volvernos sensibles al gluten.

Casualmente los cereales con gluten tienen una cantidad significativa de fructanos, un FODMAP. He aquí el motivo por el que tomar trigo, cebada o centeno cuando nos acaban de diagnosticar un síndrome del intestino irritable pueda incrementar nuestras molestias. Así pues, es muy probable que la causa real del incremento de molestias al comer trigo o sus derivados se deba a los fructanos de estos cereales y no al gluten.

También es posible conseguir mejoras significativas simplemente consumiendo cereales menos procesados por la industria alimentaria diferentes al trigo (trigo común) como por ejemplo la espelta, una variedad de trigo más antigua con un contenido en gluten menor (aun así contiene gluten).

Otros cereales que sí son sin gluten son el arroz, el maíz o la avena, siempre que esté certificada sin gluten para validar que no se ha contaminado con trigo, o bien los pseudocereales como la quinoa.



Otros factores relacionados

Si bien todavía se encuentra en estudio, es necesario evaluar en las mujeres con endometriosis si existe una relación con la aparición del síndrome de intestino irritable. El flujo retrógrado, o menstruación retrógrada que provoca la endometriosis, puede afectar a diferentes partes del intestino dañando la permeabilidad intestinal.

En cualquier caso, es evidente que el SII o colon irritable afecta a la calidad de vida de quien lo padece y cuando se encuentra en períodos con síntomas.

Por un lado las molestias digestivas así como la ansiedad que puede generar el cómo poder gestionar la evacuación –ir al baño varias veces antes de salir de casa, conocer dónde encontrar aseos disponibles en nuestro recorrido o llevar siempre a mano medicación para cortar las diarreas-. Y por otro lado la posible restricción alimentaria que acompaña a la sintomatología intentando disminuirla, afecta sin duda a nuestra vida social, muy importante para la salud.

Debemos añadir aquí que, el diagnóstico en muchos casos es tardío e incluso encasillado, cuando en realidad cada caso es único y debe evaluarse de forma integral e individualizada.

De este modo conseguimos elaborar un plan de tratamiento completo y personalizado. Un tratamiento que debe incluir el abordaje psicológico. La ansiedad y la depresión vinculadas a la afectación sobre la calidad de vida son un hecho en el síndrome del intestino irritable. Pero también, el estrecho vínculo entre nuestros pensamientos, emociones y cómo reacciona nuestro intestino.

Ejemplo de menú

	⇄ LUNES	⇄ MARTES	⇄ MIÉRCOLES	⇄ JUEVES	⇄ VIERNES
COMIDA	Ensalada de brotes tiernos con rabanitos	Quinoa salteada con calabacín y berenjena y gambas	Ensalada de espinacas baby y rabanitos con salsa de yogur sin lactosa	Dados de pollo salteados con calabacín, judías tiernas y arroz integral al curry	Espaguetis de lenteja roja (50 g máx peso en crudo) con calabacín, berenjena y tiras de pavo
	Espirales de lenteja roja (50 g máx peso crudo) con 1 huevo duro y aceite de oliva	2 rodajas de piña	Pechuga de pavo a la plancha	2 rodajas de piña	Pan de trigo sarraceno
	1 kiwi		2 mandarinas		Plátano
CENA	Acelgas con patata rehogadas en la sartén	Ensalada de pepino	Puré de calabacín, patata y puerro (parte verde)	Sopa de pollo con fideos de arroz	Rodaballo al horno con patatas, calabaza y boniato
	Pechuga de pollo marinada con limón y hierbas provenzales	Tortilla de patata al horno con pan de trigo sarraceno con aceite	Salmón con eneldo y limón al papillote	Rehogado de espinacas y huevo poché	Yogur natural sin lactosa con canela
	Yogur natural sin lactosa con canela	Yogur natural sin lactosa con arándanos	Yogur natural sin lactosa con canela	Yogur natural sin lactosa con frambuesas	

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-colon-irritable/>

Menja sa
T. 938 643 276
www.menjasa.es
info@menjasa.es

