

EBOOK DIETA SIBO





Tabla de contenidos

	PÁG.
Qué es el SIBO	3
Causas	4
Cómo se diagnostica el SIBO	5
Alimentos a evitar	6
Alimentos recomendables	7
Tratamiento sobre el crecimiento bacteriano	8
Menú de ejemplo	9

Qué es el SIBO

SIBO se refiere al sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO son las siglas en inglés "Small Intestine Bacterial Overgrowth"). ¿Por qué hablamos de sobrecrecimiento? Pues porque existe primero de todo un aumento del total de bacterias presentes en el intestino delgado.

En segundo lugar, debe destacarse el tipo de bacterias que están sobrecreciendo: son bacterias que, en un individuo sano, se encuentran en el intestino grueso. Pero en el caso de SIBO se encuentra de forma anómala en el intestino delgado.



Causas

El sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado suele estar relacionado con una disminución en la velocidad de paso de los alimentos y residuos a través de él. Esto provoca que las bacterias encuentren los nutrientes necesarios para poder crecer y multiplicarse. Son diferentes las causas que pueden llevar a un enlentecimiento de la velocidad a la que avanzan los alimentos por el intestino. Vamos ahora a exponerlas.

Que te encuentres en alguna, o varias, de estas situaciones no significa que tengas SIBO, pero sí que puede aumentar la probabilidad de tenerlo.

Post cirugías gástricas (bypass gástrico, resección de la válvula ileocecal, etc.).

Uso frecuente de medicamentos que disminuyen la motilidad intestinal como antidiarreicos, opiáceos o anticolinérgicos.

Ausencia de ácido gástrico debido a: gastritis autoinmune crónica o uso crónico de medicamentos para la acidez de estómago (omeprazol y derivados).

Puede ser secundaria a patologías crónicas o autoinmunes.

Déficit de enzimas proteolíticas.

Divertículos en el intestino delgado.

Alteraciones en la motilidad del intestino delgado (celiaquía, enfermedades intestinales inflamatorias, etc.).

La edad. Con los años aumenta la probabilidad de padecer SIBO.

Cómo se diagnostica el SIBO

Actualmente se puede diagnosticar si existe sobrecrecimiento bacteriano con una prueba no invasiva como el test del aliento espirado para SIBO. Con este test se mide la cantidad de metano e hidrógeno que expulsamos con el aliento tras tomar una mezcla de glucosa con agua. En condiciones de salud, la producción de metano e hidrógeno debería producirse solo en el colon, pero cuando existe SIBO, estos gases se producen también en el intestino delgado.

No obstante, existen pruebas más específicas, como la que consiste en tomar una muestra del contenido del intestino delgado mediante una endoscopia para, posteriormente, analizarlo.

También puede resultar adecuado hacer un estudio de heces para buscar si existe presencia de grasa (la esteatorrea o heces grasas es un síntoma del sobrecrecimiento bacteriano) así como análisis de sangre para verificar el estado de algunas vitaminas, que pueden verse disminuidas ante el SIBO por empeorar la digestión y absorción de nutrientes. Con la esteatorrea, por ejemplo, se pierden vitaminas liposolubles, es decir vitaminas A, D, E y K.



Alimentos a evitar

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS A EVITAR EN UNA DIETA SIBO
LÁCTEOS	Leche, leche condensada, leche evaporada, postres lácteos, helados, quesos blandos y yogur
FRUTAS	Caqui, ciruela desecada, dátil, granada, higo, mango, manzana, pera, sandía, cerezas, chirimoya, grosella, higo, lichí, mango, melocotón, mora, nectarina, papaya, pomelo, uva, coco...
VEGETALES	Ajo, alcachofa, apio, calabaza, cebolla, cebolleta, coliflor, espárragos, col, coles de bruselas, kale, tomate cherry, puerro, remolacha, setas...
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Trigo, centeno, cebada y amaranto (y derivados), yuca, maíz en lata
LEGUMBRES	Garbanzo, lenteja, alubia, soja, guisantes, tirabeques, habas
DULCES	Edulcorantes que acaban en -ol, miel, jarabes o siropes y todos los alimentos que los contengan (galletas, bollería, pasteles, bebidas, postres lácteos...)
BEBIDAS	Bebida de soja, jugos industrializados, bebidas alcohólicas, bebidas refrescantes
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	Anacardos, pistachos, almendra, castaña, bayas de goji
SALSAS	Ketchup, tahini, tomate concentrado, cubitos de caldo

Más información en: <https://menjasa.es/sobrecrecimiento-bacteriano/>

Alimentos recomendados

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS EN UNA DIETA SIBO
LÁCTEOS	Leche sin lactosa, queso camembert, cheddar, mozzarella de cabra.
FRUTAS	Arándano, plátano, frambuesa, kiwi, mandarina, naranja.
VEGETALES	Acelga, alfalfa, berenjena, espinacas, hinojo, lechuga hoja de roble, brotes tiernos, escarola, nabo, pepino.
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Libres de gluten, almidón de maíz, avena, arroz, maíz, sorgo, quinoa, mijo.
LEGUMBRES	Lenteja en pequeña cantidad.
DULCES	Azúcar.
BEBIDAS	Bebida de arroz, de avena, de almendra.
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	Almendras, semillas de chia, semillas de lino.
GRASAS	Aceites vegetales.

Más información en: <https://menjasa.es/sobrecrecimiento-bacteriano/>



Tratamiento del sobrecrecimiento bacteriano

El primero objetivo del tratamiento de SIBO es eliminar el sobrecrecimiento bacteriano que existe en el intestino delgado. Para ello es necesaria la prescripción de antibiótico por parte del médico. Este tratamiento se acompañará a su vez de unas pautas dietéticas que complementen el tratamiento. Ya sea inicialmente para paliar los efectos secundarios del antibiótico, así como para contribuir tanto a controlar el sobrecrecimiento bacteriano, como para revertir las deficiencias nutricionales que se hayan producido.

Los FODMAP son alimentos prebióticos de las bacterias que se encuentran en el intestino grueso de un individuo sano. Por esta razón, la persona que padece sobrecrecimiento bacteriano y consume FODMAP produce fermentación de estos carbohidratos en el intestino delgado, ya que las bacterias se “alimentan” con ellos y, como consecuencia, se producen gases afectando al individuo con hinchazón, diarrea, flatulencias, etc. Son FODMAP por ejemplo la lactosa, la fructosa o los polialcoholes como el sorbitol o el eritritol.

El Dietista Nutricionista juega un papel muy importante en la dieta para SIBO ya que la dieta FODMAP conlleva una importante restricción que debe planificarse adecuadamente. Esta dieta es una herramienta que solo debe utilizarse en casos indicados, como lo es el tratamiento para el sobrecrecimiento bacteriano, que contempla diferentes fases y que debe llevarse a cabo durante un tiempo limitado. Será pues necesario que el dietista-nutricionista planifique las diferentes fases de la dieta FODMAP para el tratamiento del SIBO y realice los seguimientos pertinentes, para finalmente terminar estableciendo una alimentación normalizada según cada caso.

DIFERENCIAS ENTRE SIBO Y DISBIOSIS

Cuando hablamos de disbiosis nos referimos al desequilibrio de la microbiota o flora, en este caso, a nivel intestinal. El SIBO es un tipo de disbiosis, que se produce en la zona del intestino delgado. Pero no es el único tipo de disbiosis que existe, y cada una debe tratarse de forma diferente.

Ejemplo de menú

	⇄ LUNES	⇄ MARTES	⇄ MIÉRCOLES	⇄ JUEVES	⇄ VIERNES	⇄
COMIDA	Ensalada de patata con judía verde, atún y huevo duro	Quinoa con calabacín, zanahoria y gambas	Espinacas rehogadas con trigo sarraceno y huevo poché	Arroz al curry Ternera a la plancha con brotes de soja	Cuscús de maíz y arroz con calabacín y zanahoria Alitas de pollo al horno	
CENA	Crema de hinojo y patata Merluza a la plancha	Salteado de pavo con judías verdes y salsa tamari Mazorca de maíz	Milhojas de berenjena y tomate Pollo al limón con arroz integral	Ensalada de lechuga, tomate y pepino Salmón al horno con patatas	Acelgas con patatas rehogadas y limón Rape en papillote	

Más información en: <https://menjasa.es/sobrecrecimiento-bacteriano/>

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

