

Dieta y consejos para el síndrome de colon irritable

Si usted ha sido diagnosticado de Síndrome de "colon irritable" o "intestino irritable" y presenta estreñimiento o diarrea leve o bien alternancia de estreñimiento y diarrea, deberá **aumentar la ingesta de fibra**, mediante:

- Aumente el consumo de **alimentos ricos en fibra**: pan íntegro!, frutas con piel y verduras.
- Utilice suplementos de Salvado de Trigo: 4 a 8 cucharadas al día, mezclados con líquidos o alimentos.
- En ocasiones su médico le puede prescribir medicamentos del tipo:
 - o Plantaben®, 1 sobre cada 8 ó 12 horas disuelto en un vaso de agua, ó o
 - Cenat®, 2 cucharaditas cada 12 horas con una vaso de agua.

Modifique sus hábitos de comidas:

- Haga una dieta "pobre en grasas" y "rica en proteínas" (carne y pescados).
- Coma despacio y procure masticar bien.
- Evite comida copiosas, son preferibles comidas más frecuentes y menos abundantes.
- Evite los alimentos que usted note que le desencadenan o empeoran sus síntomas. Los que con más frecuencia le perjudican son: especias, alcohol, tónica, sopas de sobres, cacao, derivados lácteos, quesos, yogurt, bollería, pasteles, helados, mantequilla,...
- Si lo que predomina es la diarrea evite los derivados lácteos, café, té y chocolate. Puede tomar leche vegetal (de almendras).
- Evite las bebidas con gas y los alimentos flatulentos como: col, coliflor, habas, garbanzos, lentejas, coles de Bruselas, cebollas, puerros, guisantes, frutos secos y en conserva. Aumente la ingesta de agua (de 1.5 a 2 litros diarios), sobre todo si predomina el estreñimiento. Procure mantener un horario fijo de comidas, e intente evacuar siempre a la misma hora y sin prisas, preferiblemente después del desayuno. Realice ejercicio físico, caminar, nadar,... E! dolor abdominal se puede aliviar aplicando calor local suave. Evite el uso de laxantes. Evite, en lo posible, las situaciones que le pongan nervioso o estresen.



Una dieta:

- **Desayuno y merienda:**
 - o Leche de almendra, infusión de té o café. Azúcar. Pan integral. Margarina. Frutas: manzana, pera, plátano... Zumos naturales de frutas.
- **Comidas principales:**
 - o Caldos y sopas de vegetales o carnes, no grasos,
 - o Pastas, patatas cocidas o al horno. Arroz.
 - o Carnes sin grasa (ternera, pollo, pavo, cerdo, cordero) cocidas, al horno o plancha. No frita;
 - o Pescados de todos los tipos, no fritos.
 - o Huevos.
 - o Todas las verduras excepto las arriba indicadas.
 - o Ensalada de lechuga, escarola, tomate.
 - o Frutas: manzana, pera, plátano. Manzanas al horno. Jalea.
 - o Pan integral.
- **Complementos:**
 - o Aceite (oliva, girasol, maíz): dos cucharadas al día. o
 - Bebidas: solo agua o zumos naturales de frutas.
 - o Puede condimentar con sal, salvo que no esté indicada por otras enfermedades (hipertensión...).