

Los médicos explican lo que no debes comer si tienes intestino irritable

Varias sociedades científicas elaboran un documento de consenso sobre las dietas a seguir en esta enfermedad



JUE 20 DICIEMBRE 2018. 18.20H | MARCOS DOMINGUEZ



NOTICIAS RELACIONADAS



Identificado un biomarcador para el síndrome del intestino irritable



El intestino irritable, responsable de 1 de cada 4 consultas de digestivo



La hipnosis alivia los síntomas del intestino irritable

No existe una cura para el **síndrome del intestino irritable**, una enfermedad con una prevalencia cada vez mayor en nuestra sociedad. El tratamiento farmacológico y una serie de hábitos, sobre todo dietéticos, puede mitigar sus efectos.

La aplicación de **dietas** que excluyen ciertos alimentos va en aumento pero no siempre se hace con el rigor científico y la evidencia necesaria. Al tratarse en muchos casos de **alimentos básicos**, estas dietas pueden ser perjudiciales para el **estado nutricional** y la salud en general del paciente.

Por eso, la **Fundación Española de Enfermedades Digestivas (FEAD)** ha promovido la elaboración de un documento de consenso sobre el uso de dietas de exclusión en **síndrome del intestino irritable**. Desde [aquí](#) puede acceder al mismo.

En el mismo han participado las sociedades de Patología Digestiva (**SEPD**), Endocrinología y Nutrición (**SEEN**), Nutrición Clínica y Metabolismo (**Senpe**), de Nutrición (**SEÑ**), de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (**Seghnp**), de Dietética y Ciencias de la Alimentación (**Sedca**), y la Asociación de Enfermeras en Nutrición y Dietética (**Adenyd**).

Fuera lactosa, gluten y Fodmap

El documento establece **criterios objetivos y recomendaciones para la exclusión de la lactosa**, el gluten o los Fodmap (fructosa, oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles) de la dieta.

Esto implica eliminar de los hábitos de consumo **alimentos muy comunes, como algunos cereales y derivados** (trigo, cebada y centeno), productos lácteos con lactosa, y legumbres y una **gran variedad de frutas y verduras**.

Además, muchos productos sin gluten tienen más grasa y azúcar, y la restricción de la lactosa puede incidir en una menor ingesta de calcio e incluso **incurrir en deficiencia de vitamina C**. Por tanto, la disminución de consumo de estos compuestos necesita ser monitorizada por un dietista experimentado, incide esta guía.

El documento concluye que en caso de síndrome de intestino irritable con diarrea que no responda a dieta convencional, es eficaz excluir los Fodmap por completo durante 4-8 semanas y, en caso de éxito, se irán reintroduciendo poco a poco.

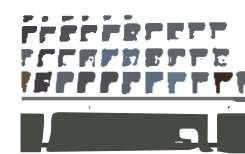
Abordaje integral del intestino irritable

Cuando la diarrea vaya asociada al consumo de lactosa, se procederá de la misma manera: eliminando el consumo de lactosa durante 4-8 semanas y volviéndola a **reintroducir en la dieta hasta un mínimo saludable**. De la misma forma se actuará con el gluten en intestino irritable con diarrea.

Los especialistas que han elaborado este informe señalan que el abordaje de la enfermedad debe ser integral e incluir educación para la salud, con una **coordinación entre distintos profesionales sanitarios** (médicos, nutricionistas y enfermeros) para mejorar el control de la patología y la calidad de vida de los pacientes, en general.

EN PORTADA

Sanidad modificará "lo necesario" para cubrir plazas médicas rurales



Un estudio revela que las enfermeras veteranas tienen menos empatía



Microchips, chatbots y otros inventos que llegan a la sanidad en 2019



Muchos productos sin gluten tienen, sin embargo, más grasas y azúcares