



Por JLBB - Última actualización 09/02/2013 11:13

Dieta y Consejos para el Síndrome del 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 integral, 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:

Plantago Ovata, 1 sobre cada 8 ó 12 horas disuelto en un vaso de agua

Modifique sus hábitos de comidas:

- Haga una dieta "pobre en grasas" y "rica en proteínas" (carnes 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...
- El 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:**

Leche de almendra, infusión de té o café. Azúcar. Pan integral. Margarina. Frutas: manzana, pera, plátano ... Zumo natural de frutas.

· **Comidas principales:**

Caldos y sopas de vegetales o carnes, no grasos.

Pastas, patatas cocidas o al horno. Arroz.

Carnes sin grasa (ternera, pollo, pavo, cerdo, cordero) cocidas, al horno o plancha. No fritas.

Pescados de todos los tipos, no fritos.

Huevos.

Todas las verduras excepto las arriba indicadas.

Ensalada de lechuga, escarola, tomate.

Frutas: manzana, pera, plátano. Manzanas al horno. Jalea.

Pan integral.

· **Complementos:**

Aceite (oliva, girasol, maíz): dos cucharadas al día.

Bebidas: solo agua o zumos naturales de frutas.

Puede condimentar con sal, salvo que no esté indicada por otras enfermedades (hipertensión...).