

## 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 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:
  - Plantaben®, 1 sobre cada 8 ó 12 horas disuelto en un vaso de agua, ó
  - 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" (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...).