4 Consejos para Manejar el Síndrome de Colon Irritable

Síndrome de colon irritable (o IBS en ingles) es un trastorno del intestino que causa síntomas como estreñimiento, diarrea u otros cambios en el heces; hinchazón; y malestar o dolor abdominal.



Alrededor del 10-20% de la población de EE. UU. tiene síntomas de IBS en algún momento de su vida. Estos síntomas pueden ir y venir con el tiempo. El IBS no es mortal, pero puede tener un gran impacto en su calidad de vida.[1] Siga estos consejos para prevenir o disminuir la ocurrencia de IBS.

Los estudios han encontrado que el IBS a menudo es causado por la comida que la gente come. Muchos de los alimentos que comemos contienen azúcares y otras sustancias que no podemos digerir fácilmente. Estos azúcares se llaman **O**ligosacáridos **F**ermentables, **D**isacáridos, **M**onosacáridos y **P**olioles, o FODMAP, para abreviar en ingles. Cuando nuestros cuerpos intentan digerir FODMAP, el resultado puede ser gas y otros productos de desecho que pueden contribuir a síntomas de IBS.[1]

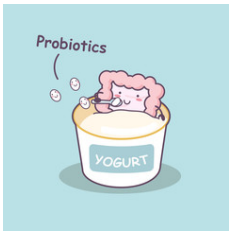
Elimine los FODMAPs por 6 semanas

Primero intente eliminar los FODMAPs lo más posible durante 6 semanas. Al eliminar los FODMAPs, puede reducir o incluso eliminar los síntomas del IBS. Los estudios demuestran que la mayoría (70% o más) de las personas que eliminaron FODMAPs de su dieta tuvieron una reducción significativa en los síntomas del IBS, por lo general cortándolos al menos a la mitad.[2, 3, 4]



Monitoreé los Síntomas de IBS

Después de esto, lentamente introduzca los alimentos que contienen FODMAP de a uno por uno y controle el regreso de sus síntomas. Tome nota de cualquier alimento que reactive sus síntomas y elimínelos de su dieta.[6]



Agregue Probióticos a Su Dieta

Los probióticos son bacterias "buenas" que ayudan a que su intestino se mantenga saludable. Se ha encontrado que reducen los síntomas del IBS. Buenas fuentes incluyen yogur, alimentos fermentados, kéfir y suplementos probióticos.

Elija Otras Opciones

Muchos alimentos contienen FODMAPs. **Algunos alimentos claves en evitar son:**

- wheat products (productos de trigo)
- high fructose corn syrup (alta fructosa)
- frutas con huesos (como los duraznos)
- ajo
- frijoles
- cebolla
- productos de leche no fermentados

Opciones buenas incluyen:

- Granos: quínoa, arroz, avena

- Proteínas: pescado, huevos, carne de de aves, carne magra, quesos duros (cheddar, colby, parmesano)

- Vegetales: elote, zanahoria, pepinos, verduras de hoja verde, papas, jitomates

Ver la pagina de atrás para ver una lista más extensa.

PLAN DE ACCION

¿Cual de los consejos va a intentar? Circúlelos.

¿Cuando empezara?

_____

¿Que tan seguro se siente usted de que va a lograr su objetivo (de 0-100%)?

_____

Plan de Seguimiento

_____

_____

_____

References:
[1] "Diet in IBS." Nutrition Journal 2015.
[2] "A Diet Low in FODMAPs." Gastroenterology 2014.
[3] "FODMAPs alter symptoms." Neurogastroenterology 2016.
[4] "Does a Diet Low in FODMAPs reduce symptoms?" Eur J Nutr. 2016.
[5] "FODMAPs role in IBS." Expert Rev. Gastroenterol, Hepatol, 2014.

Author: S. Karpowicz, MD
Contributors: S. Chen, MD; W. Kohatsu, MD
Copy editor: M. Hayes
Designed by: E. Jimenez

ALAMEDA HEALTH SYSTEM

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/.

El Síndrome de Colon Irritable: Que Comidas Comer Y Cuales Limitar

	Comer	Limitar
Granos	Granos sin trigo / harinas sin trigo / trigo sin gluten; quinua, arroz, avena	Raíz de achicoria, inulina, granos con JMAF* o hecha de trigo, tortillas de harina, centeno
Carne, Aves, y Pescado	Carne de res, pollo, atún enlatado en agua, huevos, pescado, cordero, cerdo, mariscos, pavo, embutidos	Carne o productos de carne cocinados con salsas de frutas con FODMAPs o con JMAF*
Productos Lácteos y No Lácteos	Productos lácteos sin lactosa; pequeñas cantidades de: queso crema, mitad y mitad, quesos duros (cheddar, colby, parmesano, suizo, mozzarella); sorbetes; leche de almendras; leche de arroz; helado de leche de arroz	Todos los productos lácteos y lácteos que contienen lactosa (helados, salsas cremosas o con queso, leche de vaca, oveja o cabra), quesos blandos (brie, ricotta), crema agria, crema batida, yogur, leche de coco, helado de coco
Frijoles y Legumbres	***Nota especial:*** *la mayoría de los frijoles y las legumbres son alimentos altos en FODMAPs, y deben evitarse durante la dieta de eliminación de 6 semanas. De lo contrario, son alimentos muy saludables.*	Frijoles, frijoles de ojo negro, humus, lentejas, garbanzos, tofu, soya y productos de soya
Frutas	Plátanos, bayas, melón, uvas, pomelo/toronja, melaza, kiwi, kumquat, limón, limón verde, mandarina, naranja, maracuyá, piña, ruibarbo	Aguacate, manzanas, puré de manzana, dátiles, fruta en conserva, cerezas, frutas secas, higos, guayaba, lichi, mango, peras, papaya, frutas de hueso (duraznos, ciruelas, albaricoques), ciruelas pasas, caqui, sandía
Vegetables	Brotes de bambú, pimientos, col china, pepinos, zanahorias, apio, maíz, lechuga, verduras de hoja verde, calabaza, patatas, calabaza (moscada, invierno), camote, tomate, calabacita	Alcachofas, espárragos, remolachas, puerros, brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, hinojo, ejotes, champiñones, okra, guisantes de nieve, calabaza de verano
Otros Alimentos	Nueces, mantequillas de nueces, semillas, condimentos (especias), hierbas, cebollino, semillas de lino, aceite con sabor a ajo, ajo en polvo, aceitunas, mantequilla, mayonesa, cebolla en polvo, aceite de oliva, pimienta, sal, azúcar, jarabe de arce sin JMAF*, mostaza, aderezos bajos en FODMAPs para ensaladas, salsa de soja, salsa marinara (pequeñas cantidades), vinagre	JMAF*, pistachos, postres hechos con JMAF*, agave, salsas de chatney, ajo, miel, cebollas, melaza, endulzantes artificiales: sorbitol, manitol, isomalt, xilitol (se encuentra en pastillas para la tos, chicle, pastillas de menta para el aliento)

*JMAF=jarabe de maíz con alta fructosa o en ingles, *high fructose corn syrup*

References:
List adapted from Stanford's Low FODMAP List:
fodmapliving.com/wp-content/uploads/2013/02/Stanford-University-Low-FODMAP-Diet-Handout.pdf

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/.

Author: S. Karpowicz, MD
Contributors: S. Chen, MD; W. Kohatsu, MD
Copy editor: M. Hayes
Designed by: E. Jimenez

ALAMEDA HEALTH SYSTEM