

## Recomendaciones dietéticas SII y dispepsia

- Seguir una alimentación completa y equilibrada.
- Hidratación adecuada, con ingesta de al menos 1,5-2 litros de agua diarios (6-8 vasos).
- Fraccionar la alimentación en mínimo 5 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena). El menor volumen mejora la tolerancia y se evitan comidas copiosas que son más pesadas para su digestión.
- Ser regular con los horarios de las comidas.
- Evitar cenar muy tarde e intentar que pase preferiblemente 2 horas antes de acostarse.
- No comer con prisas ni estrés. La masticación es la primera parte de la digestión de los alimentos, y su realización no adecuada conlleva “engullir” los alimentos con ingesta de gran cantidad de aire junto con la comida, que potenciará la sensación de hinchazón y malestar, y una digestión posterior más lenta en cuanto el alimento no ha sido preparado adecuadamente para su paso posterior al estómago. En la saliva existen enzimas como la amilasa que comienza ya la digestión de ciertos principios activos si formamos adecuadamente el bolo alimentario.
- Mantener una posición correcta (sentado en una silla con la espalda recta) a la hora de comer.
- La manera en cómo se ingiere un alimento así como la técnica de preparación culinaria pueden afectar a su tolerancia o percepción de cómo le sienta el alimento. Se recomienda evitar temperaturas extremas así como evitar guisos fuertes o frituras. Las cocciones tipo hervido, vapor, a la plancha... son en general mejor toleradas.

### Recomendaciones más específicas:

En general, aunque cada individuo debe probar su tolerancia, se aconseja evaluar la asociación de sus síntomas tanto al consumo de un tipo de alimento como a la cantidad que tomamos del mismo.

- Alimentos más flatulentos como: col, coliflor, legumbres, alcachofa, brócoli, cebolla, uvas...).
- Vegetales de hoja crudos, especialmente la lechuga, ya que provoca distensión abdominal.
- Los alimentos ricos en fibra insoluble como los cereales integrales y los frutos secos. Se aconseja la ingesta de al menos 25 gramos de fibra diarios (soluble más insoluble) por sus múltiples beneficios para la salud, pero un exceso de fibra puede condicionar síntomas de hinchazón, saciedad...
- Algunas frutas y verduras pueden no sentar bien por su contenido en fructosa libre, fructanos o polioles (manzana, pera, melón, albaricoque, cereza, pimiento, ajo, espárragos...). Como se ha dicho antes y se remarca, muchas veces es más la cantidad del alimento ingerido lo que provoca la percepción de intolerancia.
- El café y bebidas alcohólicas, carbonatadas o azucaradas.
- Por último es recomendable no fumar, el humo no solamente pasa a nuestros pulmones si no que también es ingerido y provoca meteorismo (gases) e irritación del tubo digestivo, siendo uno de los principales factores para sufrir prácticamente todos los tipos de cáncer del aparato digestivo.