Dra. Del Barrio

Gases e hinchazón

¿qué comidas lo empeoran?

LEGUMBRES

Ejemplos: lentejas, garbanzos, alubias, etc

¿Por qué causan gases? → Contienen oligosacáridos (FODMAPs) que fermentan en el intestino

VERDURAS CRUCÍFERAS

Ejemplos: brócoli, coliflor, repollo, coles de bruselas

¿Por qué? → son alimentos ricos en fibra fermentable y compuestos de azufre

FRUTAS RICAS EN FRUCTOSA O SORBITOL

Ejemplos: manzana, pera, mango, sandía, melocotón

¿Por qué? → Contienen azúcares fermentables (FODMAPs) que fermentan produciendo gas

LÁCTEOS (En personas intolerantes)

Ejemplo: leche, helados, yogures

Motivo → se produce una mala digestión de la lactosa y una fermentación por bacterias

CEREALES INTEGRALES

Ejemplo: trigo integral, salvado integral

Motivo → la fibra insoluble acelera el tránsito, pudiendo ocasionar más gas

BEBIDAS CARBONATADAS Y PRODUCTOS EDULCORADOS

Aquí encontramos bebidas carbonatadas (refrescos, agua con gas), también productos edulcorados, sobre todo con sorbitol o manitol. Los motivos serían dos, el gas ingerido + el consumo de polioles fermentables

ALIMENTOS GRASOS O FRITOS

Estos van a producir un enlentecimiento del vaciamiento gástrico y, por tanto, una mayor distensión

CONSEJOS

- COMER DESPACIO Y EVITAR HABLAR MIENTRAS SE COME
- EVITAR PAJITAS
- EVITAR CHICLES Y BEBIDAS CARBONATADAS
- HACER CAMINATAS SUAVES TRAS LAS COMIDAS
- INTRODUCIR ALIMENTOS "PROBLEMÁTICOS" POCO A POCO PARA IDENTIFICAR TOLERANCIA
- CONSULTAR SI LOS SÍNTOMAS SON PERSISTENTES O SI SE ACOMPAÑAN DE SÍNTOMAS DE ALARMA (PÉRDIDA DE PESO, SANGRE, VÓMITOS...)