



Dieta FODMAP, la alimentación recomendada por nutricionistas para deshinchar la tripa

Descripción



En general, los dietistas no recomiendan las dietas que se basan en cambios dietéticos que puede incorporar a su dieta diaria tanto como las dietas que limitan ciertos alimentos, pero la dieta FODMAP es una de las excepciones. Es un remedio que se utiliza para mejorar los síntomas causados ??por la fermentación excesiva de ciertos alimentos en el intestino, lo que lleva a la hinchazón abdominal.

¿Y cómo se consigue esto? Eliminación de alimentos que contengan compuestos fermentables como oligosacáridos (fructanos y galactanos), disacáridos (lactosa), monosacáridos (fructosa) y polioles (como el sorbitol). ¿El malo? Que hay muchas frutas, verduras, legumbres y cereales en estos grupos de alimentos descartados.

Desde 2005, ha sido evaluado en varios estudios como beneficioso para pacientes con síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn u otros trastornos intestinales. Sin embargo, para que esta dieta no produzca carencias nutricionales, es necesario que sea supervisada por un

profesional.

Alimentos que debes eliminar para seguir la dieta FODMAP

- Monosacáridos (fructosa): manzana, pera, melocotón, mango, judía verde, sandía, cereza, miel, sirope de agave y jarabe de fructosa (presente en algunos alimentos como galletas, refrescos, zumos, mermeladas...).
- Disacáridos (lactosa): leche de vaca, leche de cabra, leche de oveja, nata, queso de pasta blanda, queso cremoso, helados y alimentos que contengan leche.
- Oligosacáridos de frutas (fructanos o FOS): caqui, melocotón, manzana, sandía, alcachofa, espárragos, remolacha, coles de Bruselas, brócoli, col, anís, ajo, cebolla, guisante, trigo, centeno y cuscús. Además, alimentos que contengan harina de trigo, como pasta, pasteles, tartas y galletas. Esto también incluye otros alimentos como ketchup, mayonesa, mostaza y carnes procesadas como salchichas, nuggets, jamón y embutidos.
- Galactooligosacáridos (GOS): lentejas, alubias, garbanzos, soja integral y guisantes.
- Polioles: manzana, albaricoque, melocotón, nectarina, pera, ciruela, pasa, sandía, aguacate, cereza, coliflor, champiñón y guisante. Además, deben evitarse los edulcorantes como el xilitol, manitol, maltitol, sorbitol, productos de glicerina, eritritol, lactitol e isomalta.

Los productos lácteos se encuentran entre los alimentos prohibidos. /

Foto de GEORGE DESIPRIS en Pexels.

Alimentos permitidos en la dieta FODMAP

- Cereales sin gluten como el arroz y la avena.
- Frutas como mandarinas, naranjas, fresas, uvas, frambuesas, limones, plátanos maduros y melones.
- Verduras y hortalizas como calabaza, aceitunas, pimientos, tomates, patatas, brotes de alfalfa, zanahorias y pepinos.
- Productos lácteos sin lactosa.
- Carne, pescado y huevos.
- Semillas de chía, lino, sésamo, calabaza y girasol.
- Frutos secos como cacahuets y nueces.
- Arroz, tapioca, harina de maíz o almendras.

– Bebidas vegetales.

Etapas de una dieta FODMAP

Lo primero que debe recordar es que esta dieta no es una dieta que pueda encajar en su estilo de vida, pero como todas las dietas restrictivas, debe tener un principio y un final. Pero si quieres que sea un éxito, debes seguir estas fases:

1. Fase restrictiva: En esta fase se recomienda evitar alimentos que contengan compuestos fermentables además de gluten y lactosa. De esta manera podemos reducir al máximo la inflamación abdominal antes de pasar a la siguiente fase.

Las nueces están permitidas en la dieta FODMAP. /

Foto de Jess Loiterton en Pexels.

2. Fase de introducción de alimentos: Una vez que la persona que opta por la dieta FODMAP ve una mejoría, debe empezar a introducir los alimentos que ha eliminado, pero siempre en pequeñas cantidades y de forma paulatina, ya que introducir demasiado rápido puede ser perjudicial.

3. Fase de adaptación de la dieta: en esta fase es necesario crear una dieta personalizada según las necesidades de la persona, añadiendo los alimentos que mejor se adaptan a ella y las cantidades que son propicias a su situación.

Eso sí, si decides seguir la dieta FODMAP para reducir diversas enfermedades gastrointestinales, debes hacerlo con precaución, ya que su prolongación en el tiempo por la fuerte reducción de la ingesta de fibra y oligosacáridos que tienen efectos nocivos, podría tener efectos adversos. prebióticos

Fecha de creación

abril 2023