

## ***Recomendaciones dietéticas para pacientes que padecen gas y flatulencia.***

La mayoría de la gente eructa normalmente como resultado de gas digerido durante las comidas. El estomago no produce aire o gas por su cuenta y los eructos rara vez se convierten en problemas serios. Algunas veces se indica tratamiento medico sin embargo la mayoría de las veces se presenta mejoría con algunas recomendaciones. La sensación de llenura ocurre frecuentemente después de comer principalmente en mujeres. Se produce por pobres y desordenadas contracciones del estomago e intestino delgado. Los flatos se producen como consecuencia de la producción de gas por parte de bacterias intestinales no patógenas ( generan gases como el hidrógeno y el metano). Las bacterias formadoras de gas se alimentan de carbohidratos y azucares los cuales pueden ser disminuidos de la dieta. Existen variaciones individuales entre diferentes individuos en cuanto a la producción de gas.

Una vez que su gastroenterólogo ha descartado cualquier problema en su intestino el seguir estas recomendaciones dietéticas permitirá saber que tipo de alimentos son los que más producen gases. La dieta siguiente puede ser cumplida de dos maneras:

- Continúe comiendo normalmente, pero elimine una categoría de alimentos productores de gas por al menos una semana. Si no consigue mejoría simplemente reinicie estos alimentos y elimine otra categoría por 1 semana más. Siga estas recomendaciones hasta conseguir satisfacción con los niveles de gas alcanzados.
- Restringir de forma importante todas las categorías de alimentos productores de gas por 3 a 4 días. Luego introduzca un alimento a la vez a su dieta y consúmalo por 3 a 4 días más. Si el alimento reintroducido no causa problemas puede ser mantenido en la dieta normal. Si produce elevado aumento de la flatulencia elimínelo y vaya al próximo alimento. Continúe con este procedimiento hasta que logre establecer el tipo de alimento que produce gas.

Que alimentos producen mayor cantidad de Gas?

Existen hasta el momento pocos datos científicos para responder a esta pregunta. La experiencia sin embargo nos dice que todos los tipos de granos, leche y productos lácteos son los que se encuentran entre los que producen mas gas. Otros alimentos implicados serian las cebollas, apio, zanahorias, pasas, albaricoque, jugo de ciruela, derivados del trigo, brotes de bruselas.

Los alimentos productores de gas no deben ser totalmente eliminados, pueden ser consumidos ocasionalmente en pequeñas cantidades. Por ejemplo 3 vasos de leche diarios pueden causar exceso de gas, 1 vaso diario puede ser tolerado sin problemas. Algunas veces la fibra produce exceso de gas cuando es introducida de forma abrupta.

Trucos para reducir el eructo.

- 1.-Reducir el numero de eventos que aumenten la ingesta de gas.
- 2.- Evitar pipas, cigarrillos, goma de mascar, caramelos duros, botellas con boca angosta y prótesis dentales flojas.

- 3.- Evitar alimentos que producen gas como las gaseosas, medicinas efervescentes, bicarbonato de sodio.
- 4.- Comer despacio. Comer con liquido agrega grandes cantidades de aire al estomago.
- 5.- No trate de forma deliberada de tragar aire para eructar.
- ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A LA PRODUCCIÓN DE GAS

LEGUMBRES	MAYORIA DE GRANOS, ESPECIALMENTE GRANOS SECOS Y SEMILLAS
LECHE Y DERIVADOS	LECHE, HELADO Y QUESO
VEGETALES	BRÓCOLI, COLIFLOR, CEBOLLAS, COLES DE BRUSELAS, PAPAS
FRUTAS	CIRUELAS, MANZANAS, MADUROS, PASAS.
HARINAS Y CEREALES	CEREALES, PAN Y PASTA
ALIMENTOS GRASOSOS	PAN, FRITURAS, COMIDAS GRASOSAS, SALSAS Y PASTA
LIQUIDOS	GASEOSAS, MEDICAMENTOS Y BATIDOS

Ejemplo de dieta con bajo contenido en gas.

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
JUGO DE NARANJA 4 ONZ MERMELADA: 2 CUCHARADITAS LECHE DESCREMADA: 8 ONZ CAFÉ: 1 TAZA AZUCAR: 2 CUCHARADITAS PONQUE: 2 PORCIONES CEREAL: 1 TAZA	JUGO DE MORA PECHUGA DE POLLO ARROZ COCIDO MARGARINA: 2 CUCHARADITAS CAFÉ: 1 TAZA AZUCAR: 1 CUCHARADITA SAL: 1 CUCHARADITA PIMIENTA: 1 CUCHARADITA	GRANOS COCIDOS: ½ TAZA ENSALADA: TOMATE O LECHUGA ACEITE O VINAGRE: 1 CUCHARADITA MARGARINA LECHE DESCREMADA SAL PIMIENTA

Esta dieta aporta aprox. 1593 calorías, 77 grs. de proteínas, carbohidratos 228 grs., grasas 44 grs., Sodio 956 Mg., Potasio 2940 Mg.