

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 azúcares 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:

- Continue 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 serían los 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 líquido agrega grandes cantidades de aire al estomago.

5.- No trate de forma deliberada de tragarse aire para eructar.

ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A LA PRODUCCIÓN DE GAS

LEGUMBRES	MAYORIA DE ESPECIALMENTE SECOS Y SEMILLAS	GRANOS, GRANOS
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	JUGO DE MORA	GRANOS COCIDOS: $\frac{1}{2}$
MERMELADA: 2 CUCHARADITAS	PECHUGA DE POLLO	TAZA
LECHE DESCREMADA: 8 ONZ	ARROZ COCIDo	ENSALADA: TOMATE O LECHUGA
CAFÉ: 1 TAZA	MARGARINA: 2 CUCHARADITAS	ACEITE O VINAGRE: 1 CUCHARADITA
AZUCAR: 2 CUCHARADITAS	CAFÉ: 1 TAZA	MARGARINA
PONQUE: 2 PORCIONES	AZUCAR: 1 CUCHARADITA	LECHE DESCREMADA
CEREAL: 1 TAZA	SAL: 1 CUCHARADITA	SAL
	PIMIENTA: 1 CUCHARADITA	PIMIENTA

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