Dieta FODMAP (la dieta recomendada en el síndrome del intestino irritable)

La dieta FODMAP contiene bajas cantidades de oligo-, di- y monosacáridos fermentables, y polioles (*fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols*: FODMAP).

Sus autores son investigadores australianos de la Universidad de Monash (Monash University, Medicine, Nursing and Health Sciences). Se utiliza para aliviar los síntomas del síndrome del intestino irritable (SII).

Diversos estudios han demostrado que los carbohidratos de rápida fermentación, poco absorbibles y de alto efecto osmótico, entre los cuales se incluyen la fructosa, lactosa, fructosanos y polioles (en este grupo se encuentran los edulcorantes artificiales como sorbitol, manitol, maltitol, xilitol), pueden agravar los síntomas del SII. Por lo tanto, se considera que **la dieta baja en FODMAP es una forma eficaz de tratamiento dietético de esta enfermedad.**

Dos etapas de la dieta FODMAP

Según subrayan los investigadores de la Universidad de Monash, no se trata de una dieta que se debe seguir indefinidamente. Consta de dos etapas. En la **primera etapa,** que dura entre 6 y 8 semanas, se eliminan los productos que contengan grandes cantidades de FODMAP. Posteriormente, a medida que los síntomas del SII remiten, se pasa a la **segunda etapa** en la que la dieta debe ampliarse de manera gradual, según la tolerancia individual, con productos con un mayor contenido de FODMAP.

Se subraya que la mayoría de las personas puede regresar a su alimentación habitual excluyendo algunos alimentos de alto contenido de FODMAP.

¿Por qué los alimentos altos en FODMAP agravan los síntomas del SII?

Los alimentos que abundan en FODMAP llegan al intestino en forma no absorbida y por su efecto osmótico acumulan agua en la luz intestinal. De esta manera se produce una aceleración de la motilidad intestinal. Estos alimentos, al llegar al intestino grueso, se someten al proceso de fermentación bacteriana produciéndose un exceso de dióxido de carbono e hidrógeno. Los siguientes procesos intestinales pueden conducir a la producción de sulfuro de hidrógeno y metano. Dichos procesos son responsables del malestar abdominal (dolor y ruidos intestinales), diarrea o estreñimiento y meteorismo.

Fuentes de FODMAP en la dieta

En la tabla se presentan ejemplos de alimentos con bajo y elevado contenido en FODMAP. Durante la primera etapa de la dieta deben eliminarse completamente los alimentos con elevado contenido en FODMAP. Esto no es difícil, puesto que los productos contraindicados (ricos en FODMAP) en tienen su alternativa en forma de productos permitidos (con bajo contenido en FODMAP).

Alimentos

Verduras	cebolla, espárragos, alcachofas, brócoli, coliflor, calabaza bonetera, col de Bruselas, lentejas, arvejas, puerro, remolacha, repollo, setas, hinojo, ajo	zanahoria, tomate, pepino, pimiento largo, col china, brotes de bambú, apionabo, maíz, berenjena, lechuga, calabaza, calabacín, batata, cebolla china
Frutas	manzana, pera, mango, pera china, sandía, nectarina, melocotón, albaricoque, ciruela, frutos secos, fruta en almíbar	plátano, uva, kiwi, mandarina, naranja, pi?a, pomelo, limón, bayas, fresas
Leche y productos lácteos	queso fresco, quesos delicados (mascarpone, ricotta), leche condensada, yogures, suero de mantequilla, leche (de vaca, oveja, cabra), crema agria, nata montada, leche de soja	queso (suizo, cheddar, parmesano, mozzarella), brie, camembert, leche de almendra, leche de arroz, mantequilla, mantequilla de cacahuete, margarina
Fuente de proteínas	legumbres: lenteja, garbanzo, frijol, soja	carne, pescado, carne de aves de corral, huevo, tofu
Pan y cereales	centeno, productos de trigo, pan de trigo, cereales de trigo con frutos secos, pasta de trigo	pan sin gluten, harina de espelta, pan de espelta con masa madre, copos de arroz, harina de avena, copos de avena, pasta sin gluten, arroz, quinoa
Nueces y semillas	anacardo, pistacho	nuez, almendra, cacahuete, pacana, pi?ón, nuez de macadamia, semillas de sésamo, semillas de calabaza, semillas de girasol (todos en la cantidad de un pu?ado peque?o)
Otros	sirope de agave, miel, jarabe de glucosa-fructosa (jarabe de maíz alto en fructosa, JMAF), edulcorantes (sorbitol, manitol, maltitol, xilitol)	azúcar blanco, sirope de arce, aspartamo, estevia

¿Qué otros aspectos hay que tener en cuenta?

Una condición muy importante para eliminar los alimentos ricos en

FODMAP es leer atentamente las etiquetas de los platos y productos alimentarios preparados. Es necesario recordar que el ajo y la cebolla suelen añadirse a las carnes sazonadas y mezclas de especias. Algo similar ocurre en el caso de los productos que contienen edulcorantes artificiales.

A los productos para diabéticos, algunos yogures, jugos y chicles sin azúcar se añaden **edulcorantes.** También es necesario prestar atención a los alimentos que contienen **jarabe de glucosa-fructosa:** dulces y confitería, yogures, jugos, mostaza, kétchup y otras salsas preparadas. Gracias a una lectura atenta de las etiquetas uno puede asegurarse de que un producto determinado no contiene FODMAP.

(...)

Menú ejemplar que incluye alimentos bajos en FODMAP

Desayuno

• copos de avena con leche de arroz *(disponible en tiendas de alimentación saludable — nota de la editorial)* y trozos de plátano y kiwi
• té negro (si es necesario, azucarado)

Comida

• crema de verduras preparada con zanahoria, patatas, apionabo y poca cantidad de maíz (las verduras deben batirse después de su cocción)
• salmón a la parrilla, arroz integral, verduras a la parrilla: zanahoria, berenjena, calabaza sazonados con hierbas provenzales y rociados con semillas de girasol previamente tostadas (las semillas deben tostarse en una sartén de teflón sin grasa, el salmón y las verduras pueden prepararse en un solo recipiente)
• agua mineral sin gas o jugo de naranja diluido con agua

Merienda

• macedonia de mandarinas, piña y uvas con un poco de sirope de arce

Cena

• pan sin gluten untado con un poco de mantequilla con mozarrella, tomates y unas hojas de albahaca fresca
• té negro (si es necesario, azucarado)

autor:
Dominika Wnęk (MD, PhD), nutricionista