

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON METEORISMO, GASES ABDOMINALES O DISTENSIÓN ABDOMINAL

## 1. ¿QUÉ ES EL METEORISMO?

Suele ser un padecimiento muy frecuente. Es un problema en el que el abdomen se siente lleno, apretado y distendido, bien debido a un exceso en la cantidad de gases intestinales o por aumento de la percepción de los mismos. **Estos gases son problemas habituales que resultan molestos pero que no son nocivos para su salud.**

## 2. ¿Y DE DÓNDE VIENE ESTE GAS INTESTINAL?

El gas intestinal puede proceder de:

- Ingestión de aire durante la deglución, ya que a la vez que ingerimos alimentos también ingerimos aire.
- Producción de gas por parte de las bacterias intestinales.

La mayoría de las veces es por la producción de gas por parte de la flora intestinal pero tiene una importante implicación los hábitos a la hora de comer. **El peor de los hábitos es comer muy rápido**, y en consecuencia se traga aire de forma inconsciente.

## 3. ¿QUÉ SINTOMAS PRODUCE?

Puede producir eructación frecuente, “ruidos” en su tripa, hinchazón e “inflamación” abdominal y excesivos flatos. Es característico que estas alteraciones sean “**fluctuantes**”, es decir, que usted se encuentre mejor por la mañana y vaya empeorando a lo largo del día, especialmente tras algunas comidas y aliviándose tras el descanso nocturno.

## 4. ¿Y PORQUÉ SE ME “INFLAMA” EL ABDOMEN?

La distensión abdominal se refiere a ese incremento del volumen de la parte anterior del abdomen, puesto que en la porción posterior la columna y los músculos dan mucha resistencia e impiden la distensión de esa zona.

En muchos casos suele deberse a que existe una **alteración motora del intestino, el cual dificulta el tránsito del gas intestinal** y favorece la retención de gas en el intestino (de esta manera no se evacúa bien el gas intestinal). A veces, también se suma que la **musculatura del abdomen no se “adapta”** a ese incremento del contenido intestinal y aumenta la sensación de “inflamación” abdominal, puesto que se contrae cuando debería hacerlo. Por último, en algunos pacientes muestran de forma característica un **aumento de la sensibilidad a los estímulos**, que en sujetos sanos pasarían desapercibidos y que por tanto, perciben esa distensión abdominal que no se aprecia a simple vista.

## 5. RECOMENDACIONES GENERALES

- Beba poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino o zumos), que sean sin gas y sin utilizar porrón, bota, botijo o pajitas.
- Coma lentamente, mastique y ensalive bien los alimentos.

- No hable mientras coma y evite hacer ruidos deglutorios al beber.
- Evite chupar caramelos y masticar chicle.
- La higiene bucal es muy importante.
- No fume.
- Es importante que no se encuentre estreñido.
- Realice ejercicio físico regular, al menos 30 min de actividad física moderada diaria, bien en forma de bicicleta, marcha rápida, natación, pasear...

## 6. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

<b>Elimine:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Legumbres: habas, alubias, garbanzos, lentejas, guisantes...</li> <li>-Verduras: col, coliflor, coles de bruselas, repollo, alcachofas, nabos, espinacas, acelgas, lechuga, espárragos, pepino y pimiento.</li> <li>-Hortalizas: cebolla cruda y rábanos.</li> <li>-Cereales: cereales integrales, arroz, pan y harinas integrales. Salvado de trigo.</li> <li>-Frutas: pasas, albaricoque, piña y ciruela.</li> <li>-Alimentos muy grasos.</li> <li>-Miscelánea: chocolate, bebidas gaseosas, refrescos de cola, cerveza y vino tinto.</li> </ul>
<b>Disminuya el consumo de:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-No tome más de un vaso de leche al día.</li> <li>-Azúcar (use sacarina en su lugar).</li> <li>-La pasta tómela 1 vez a la semana (macarrones, tallarines...).</li> <li>-Tome preferentemente frutas maduras y peladas: melocotones, albaricoques, piñas, manzanas, peras, melones, sandías, kiwis...</li> <li>-Evite las pasas y las ciruelas.</li> <li>-Limite el uso de tomate, apio y zanahorias en las ensaladas. El tomate tómelo pelado.</li> </ul>
<b>Puede tomar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Carnes (vaca, ternera, pollo, pavo, cordero lechal) y pescados (blancos y azules), siempre que se pueda cocidas o asadas, evitando los fritos o rebozados.</li> <li>-Huevos pasados por agua, duros o en tortilla francesa.</li> <li>-Puede tomar todo tipo de zumos de frutas naturales y sin gas.</li> <li>-Una vez por semana puede tomar menestra de verduras.</li> <li>-Tomar 150 g de pan al día.</li> <li>-Condimente las comidas con aceite de oliva.</li> <li>-Yogur y queso fresco.</li> </ul>



**EN CASO DE no mejoría a pesar de estas medidas, pérdida de peso no explicada, diarrea con sangre o dolor abdominal debe ACUDIR A SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA.**