

## Dieta en Síndrome de Intestino irritable

Evitar comidas copiosas
Reducir la lactosa ( eliminar leche, helados y yogurt)
Reducir grasas a no más de 40-50 gramos/día
Reducir sorbitol, manitol, xilitol
Reducir fructosa en todas sus formas, incluir el syrup, la miel, frutas con alto contenido en fructosa (naranjas, manzanas y peras)
Reducir alimentos productores de gas (granos, brócoli, etc.)
Eliminar el trigo y los alimentos que lo contienen
Dieta baja en oligo, di y mosacaridos y polioles
Eliminar cambur, maíz, papa, leche, huevos, guisantes y café

*Fuente: The Role of Diet in Symptoms of Irritable Bowel Syndrome in Adults: a Narrative Review. Heisel y cols. J Am Diet Assoc 2009; 109: 1204-1214.*

Dr. Ivan David Rivas Rodríguez.

Internista. Gastroenterólogo.

Contacto: [www.gastromerida.com](http://www.gastromerida.com)