

¿Cómo es el tratamiento con dieta baja en FODMAPS?



FODMAPS

Son un grupo de hidratos de carbono que no son del todo digeribles ni absorbibles por nuestro sistema digestivo.

Llegan hasta el final de nuestro intestino y son fermentados por nuestra microbiota intestinal, produciendo gases, malabsorción y malestar intestinal entre otros síntomas, en personas con determinadas patologías digestivas y/o intolerancia a alguno de los carbohidratos del grupo.

Dieta baja en FODMAPS

Se trata de una dieta terapéutica, basada en una estrategia de exclusión de alimentos al inicio y posteriormente en una reintroducción controlada. Por lo tanto, debe ser supervisada por una profesional dietista-nutricionista con experiencia en su aplicación.



¿Cómo se hace una dieta baja en FODMAPS?

Fase 1 Semana 1

Iniciamos el tratamiento de dieta baja en FODMAPS con la fase de mayor restricción y haciendo una capacitación y educación alimentaria de nuestros pacientes para que les sea lo más sencillo posible cumplir con las pautas.

Revisión fase 1 Semanas 2-6

Hacemos revisiones con el fin de poder evaluar la progresión de los síntomas, resolvemos las dudas y hacemos correcciones en los casos en los que la sintomatología no mejora, identificando también qué puede estar frenando el avance.

Fase 2 Semanas 7-10

Probamos pequeñas cantidades de alimentos con FODMAPS. Es momento de hacer reintroducciones controladas de alimentos clave para valorar disparadores de síntomas y en qué cantidades de alimento se producen.

Fase 3 Desde la semana 10

Por último, realizamos un ajuste dietético personalizado. Planteamos una pauta saludable con las menores restricciones posibles una vez que tengamos claramente identificados qué alimentos y en qué cantidades se toleran.



¿Y si soy una persona vegana?

No hay problema en plantear este tratamiento dietético adaptándolo a una alimentación vegana. En Aleris somos expertos con experiencia en nutrición clínica adaptada a paciente vegano/a.



¿Cuándo está indicada esta dieta?

En diversos trastornos digestivos, tu nutricionista valorará si es un enfoque adecuado para tu caso.