

DISTENSIÓ ABDOMINAL NO FUNCIONAL

Recomanacions dietètiques

1) Millorar hàbits alimentaris.

- Menjar a poc a poc, mastegar bé i fraccionar els àpats durant el dia.

2) Reduir aliments ultraprocessats i refinats.

- Els productes processats que contenen farines refinades, greixos i/o sucres afavoreixen la fermentació bacteriana intestinal, augmentant així els gasos i la distensió abdominal.

3) Reduir el consum d'aliments que poden produir més distensió i gasos.

- És preferible cuinar les verdures (bullides, al vapor, a la planxa o al forn) i evitar les més flatulentes. Més endavant, es poden reintroduir de forma progressiva.
- Cal vigilar els casos que es facin dietes molt riques en aliments vegetals o integrals.
- En aquest cas, és recomanable fer un consum moderat o reduït dels següents aliments:
 - Llegums (cigrons, llenties, mongetes). *Deixar en remull 6-12 h previ a una cocció llarga.*
 - Crucíferes: col, bròquil, coliflor, cols de Brussel·les.
 - Altres: ceba, all, carxofa, espàrrecs, porros, enciam "iceberg", pebrot, xampinyons.
 - Alternatives que poden ser més ben tolerades: pastanaga, carabassó, tomàquet, espinacs, bledes, carbassa, mongetes verdes, albergínia sense pell i patata.

4) Reduir el consum d'edulcorants i altres begudes.

- Evitar l'alcohol.
- És recomanable evitar beure suc i begudes carbonatades/ensucrades i energètiques.
- Reduir el consum de productes que portin edulcorants: sorbitol, xilitol, mannitol, eritritol.
Aquests són habituals en productes etiquetats "sense sucres".

5) Altres factors importants.

- Dormir com a mínim 7-8 hores i mantenir rutines de descans adequades.
- Evitar l'ús de xiclets i caramels.
- Fer activitat física regular, com caminar diàriament, ja que ajuda a millorar la motilitat intestinal i reduir la sensació de distensió.
- Mantenir una hidratació correcta: 1,5 L – 2 L d'aigua al dia.

Prudència amb els probiòtics: no tots són iguals i la seva evidència científica és limitada. Depenent del context pot empitjorar els símptomes.