



# ALIMENTACIÓN Y SIBO

Ephedra Formación

**Glòria Santaeulàlia Altarriba**



# Consejos generales

- Evitar alimentos fermentables para nuestra microbiota.
- Evitar alcohol y bebidas azucaradas (refrescos).
- Aumentar alimentos con propiedades antimicrobianas: aceite de orégano, aceite de tomillo, canela, artemisa...
- Incrementar alimentos con características procinéticas y ricos en enzimas digestivas.
- Realizar cocciones suaves.
- Bever bastante agua.
- Hacer ejercicio.
- Disminuir alimentos pro-inflamatorios, sobretodo gluten, lactosa y productos procesados.
- Dejar mínimo 12 hoers de ayuno entre la cena y el desayuno.
- Espaciar las comidas.



# FODMAP

- ❖ Fermentables
- ❖ Oligosacáridos
- ❖ Disacáridos
- ❖ Monosacáridos
- ❖ & (AND)
- ❖ Polioles

- Oligosacáridos
  - Fructanos
  - FOS en forma e inulina (prebiótico)
  - Galactanos
  - Café
- Disacáridos
  - Lactosa (glucosa y galactosa)
- Monosacáridos
  - Fructosa
  - Consumo de fructosa de forma artificial
- Polialcoholes



# FODMAP

- FASES EN TRATAMIENTO
  - Alimentación baja en FODMAP
  - Fase de reintroducción
  - Alimentación según tolerancia



# Alimentos FODMAP

|              | OLIGOSACÁRIDOS<br>(FRUCTANOS Y GOS)     | + FRUCTOSA QUE GLUCOSA                                                   | POLIOLES (SORBITOL Y<br>MANITOL)                                               |
|--------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| FRUTA        |                                         | Mango, manzana y pera<br>Frutas deshidratadas<br>Zumos<br>Plátano maduro | Pera, sandía y mora<br>Ciruelas (frutas con<br>hueso como manzana)<br>Aguacate |
| VERDURA      | Ajo<br>Cebolla y puerro<br>Alcachofa    | Alcachofas<br>Espárragos                                                 | Champiñón<br>Setas<br>Coliflor                                                 |
| CEREALES     | Trigo<br>Cebada<br>Centeno              |                                                                          |                                                                                |
| LEGUMBRES    | Garbanzos<br>Habicuelas                 | Guisantes                                                                |                                                                                |
| FRUTOS SECOS | Pistachos<br>Anacardos                  |                                                                          |                                                                                |
| DULCES       | Pasta, galletas, dulces,<br>biscotes... | Miel, jarabe/sirope de maíz,<br>kétchup, salsa barbacoa                  | Caramelos, dulces "sin<br>azúcar", chicles...                                  |



# Alternativas bajas en FODMAP

| CEREALES                                                                   | TUBÉRCULOS                | FRUTAS                                                                                       | VERDURAS Y HORTALIZAS                                                                                                                                                          | FRUTOS SECOS Y SEMILLAS                                    | OTROS                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz<br>Maíz<br>Quinoa<br>Trigo sarraceno<br>Espelta<br>(Avena)<br>(Mijo) | Patata<br>Yuca<br>Boniato | Mandarina<br>Naranja<br>Papaya<br>Kiwi<br>Piña<br>Pomelo<br>Frambuesas<br>Arándanos<br>Melón | Acelgas<br>Achicoria<br>Apio<br>Berza<br>Calabacín<br>Calabaza<br>Judías verdes<br>Endibias<br>Espinacas<br>Canónigos<br>Rúcula<br>Brotes verdes<br>Pepino<br>Rábano<br>Tomate | Semilla de<br>sésamo,<br>cáñamo,<br>chía, lino,<br>amapola | Soja<br>Bebida de<br>soja<br>Bebida de<br>arroz<br>(Bebida de<br>avena)<br>Bebida de<br>almendra |



Gracias ;)