

Consejos para las personas con Meteorismo

¿Qué es el meteorismo?

Los eructos, el meteorismo y la distensión abdominal por gas son problemas habituales de una parte de la población que resultan molestos pero no son nocivos para su salud.

La mayoría de los casos se deben a una aerofagia (tragar aire) inconsciente o a una sensibilidad exagerada a cantidades normales de gas.

Debe intentar disminuir la cantidad de aire que traga y hacer pequeños cambios en su dieta para evitar o disminuir los alimentos que contienen más gas:

Elimine o disminuya de su dieta los siguientes alimentos:

- Legumbres (alubias, garbanzos, lentejas,...)
- Coles de Bruselas
- Patatas
- Rábanos
- Cebolla
- Acelgas
- Repollo
- Guisantes
- Habas
- Coliflor
- Arroz
- Sopas

Disminuya el consumo de los siguientes alimentos:

- No tome más de un vaso de leche al día.
- Disminuya el consumo de yogurt y quesos frescos.
- Evite el azúcar y utilice sacarina en su lugar.
- Una vez por semana puede tomar menestra o panaché de verduras
- Pan: 150 gramos al día.
- Un plato de pasta a la semana (macarrones, tallarines,...) sin tomate y con queso.
- Tome preferentemente frutas maduras y peladas: melocotón, albaricoque, piña, manzana, pera, melón, sandía, kiwi, ... Evite pasas, albaricoque, plátanos y ciruelas.
- Limite el uso de tomate, apio y zanahoria en las ensaladas. El tomate tómelo preferentemente pelado.
- Puede tomar todo tipo de zumos de frutas naturales y sin gas.

Puede tomar:

- Carnes (vaca, ternera, pollo, pavo, cordero lechal) y pescados (blancos y azules). Cocine de forma sencilla, mejor cocido o asado, peor fritos o rebozados.
- Huevos escalfados, pasados por agua, duros o en tortilla francesa.
- Condimento preferentemente con aceite de oliva o de soja.

Recomendaciones generales:

- Beba poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos), sin gas y sin utilizar porrón, bota, botijo o paja para chupar.
- Coma lentamente, mastique y ensalve bien los alimentos.
- Evite chupar caramelos y mascar chicle.
- No fume.
- No hable acaloradamente mientras coma y evite hacer ruidos deglutorios al beber.

Importante

Los fármacos para este problema son muy poco o nada eficaces. Evite por tanto consumir medicamentos innecesarios.