

**NISCHITA MERLA, M.D., M.P.H.**  
**GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY & THERAPEUTIC ENDOSCOPY**

Teléfono de la oficina: (909)833-7556

Horario de la oficina: Lunes - Jueves: 8:30am – 5:00pm

Viernes: 8:30am - 12:00pm

## **DIETA PARA LOS GASES DEL COLON, FLATULENCIA, HINCHAZÓN**

Los gases se producen de la floreciente multitud de bacterias en el colon normal, inodoro sobre todo en la naturaleza – hidrógeno, oxígeno, dióxido de carbono y metano. Nitrógeno también está presente en el aire tragado, que luego puede moverse hacia abajo en el colon. Sin embargo, los gases malolientes están hechos de sulfuro, hecho por sólo unas pocas especies de bacterias especializadas. Usan azufre en el agua ingerido, alimentos, bebidas, y algunos medicamentos para hacer estos gases.

### **¿Qué es Normal?**

- La cantidad de gas colon producida por rangos de día de medio litro a varios cuartos de galón.
- El número de pasajes de flatos por día puede ser tan bajo como 7 hasta 20 o más en los hombres y mujeres. Un promedio es probablemente 10-13 pasajes de flatos por día.
- Los hombres crean más gas de colon que las mujeres.
- Igual que los fumadores. No sabemos por qué.
- Bebedores de cerveza tienen flato con más olor, probablemente porque cerveza contiene cantidades significativas de azufre.

### **Fibra de Planta**

Hay dos tipos principales de fibra **insoluble y soluble**. La **fibra insoluble no se disuelve en agua, no es actuada por las bacterias del colon y no crea gas del colon**. Es una fibra importante, promoviendo un taburete más grande, más voluminoso y regularidad mejorada. El segundo tipo de fibra es **soluble**, se disuelve en agua y fermentados por las bacterias del colon, creando gas del Colón. La mayoría de las plantas tienen dos fibras en diversos grados. Como ejemplos, la fibra de trigo principalmente es insoluble mientras que los de avena y frijoles en su mayoría son solubles. Un tipo especial de *recientemente descubierto fibra soluble* es el **prebiótico**, especialmente la inulina y la oligofructosa. Esta fibra prebiótica también hace producir gas del colon si se toma demasiado.

La clave es conseguir un buen equilibrio de estas fibras para múltiples beneficios para la salud. El consumo de fibra total por día es de 25-35 gramos, dependiendo de su sexo, edad y peso. Sin embargo, **si exceso de gas del colon y flato es el problema, entonces recortando en fibra soluble debe hacerse primero**.

### **Fibra Insoluble**

También conocida como fibra / granel cuelga sobre el agua en el intestino grueso. Parece estar asociada con reducidas posibilidades de contraer cáncer y pólipos en el colon, puede promover la pérdida de peso y mejora el control de la diabetes. Los alimentos que son particularmente altos en fibra insoluble son:

- |  |                     |
|--|---------------------|
| • Pan de trigo entero y productos horneados    | • Cacahuetes        |
| • Salvado de trigo                             | • Nueces de Brasil  |
| • Panes de grano entero                        | • Palomitas de maíz |
| • Vegetales y frutas, especialmente las pieles | • Arroz integral    |

### **Fibra Soluble**

**NISCHITA MERLA, M.D., M.P.H.**  
**GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY & THERAPEUTIC ENDOSCOPY**

Teléfono de la oficina: (909)833-7556

Horario de la oficina: Lunes - Jueves: 8:30am – 5:00pm

Viernes: 8:30am - 12:00pm

En el colon, proporciona alimento para la enorme cantidad de bacterias que prosperan allí, tal modo conducen a la producción de gas del colón. Beneficios de salud añadidos incluyen la reducción del colesterol. Los alimentos que son particularmente altos en fibra soluble son:

- Avena en cualquier forma – cereales, panecillos, etc..
- Manzanas, naranjas, pomelos, duraznos, uvas concord
- Ciruelas, peras, arándanos
- Frijoles
- Remolachas
- Zanahorias
- Psyllium (encontrado en los suplementos y los cereales)

## Flatos Olor

**Sulfato es el culpable.** Es un elemento muy esencial como nuestro cuerpo lo necesita para muchas funciones. Ciertas bacterias en el colon hacen gases de sulfuro en cantidades muy pequeñas, pero sin duda lo suficiente para ser perceptible. ¿Dónde está el sulfato que ingerimos?

- **Agua potable** – hasta 20% o más puede venir de agua potable, dependiendo de dónde viene. Agua de la ciudad se vigila para que no haya demasiado, pero el agua de pozo puede variar significativamente.
- **Bebidas** – cerveza, vino rojo y blanco, sidra, manzana, zumo de uva y tomate y la leche de vaca tienen cantidades significativas de sulfato.
- **Alimentos** – los siguientes tienen cantidades moderadas de sulfato
  - Almendras
  - Verduras crucíferas: brócoli, coliflor, coles de Bruselas, Col
  - Data, manzanas secas, pasas, albaricoques: muy alta en sulfato de
  - Pasta de trigo
  - Cacahuets
  - Ciruelas pasas
- **Proteína animal** – Hay dos aminoácidos, metionina y cistina, que contienen sulfato pero están presentes en todos los productos animales. Al comer más carne, pescado y aves de corral, más sulfato entra a su colon.
- **Suplementos** – *Sulfato de condroitín, sulfato de glucosamina y MSM (metilsulfonilmetano)* son utilizados por muchas personas para los trastornos del hueso y del empalme. Éstos tienen cantidades significativas de sulfato. También lo tiene la carragenina, utilizada como un agente espesante en muchos alimentos preparados. Lea las etiquetas.

**El primer paso para controlar el olor flato es moderar la cantidad de sulfato que contiene los alimentos y suplementos que toma. El segundo paso es acidificar el colon.**

## Prebióticos y Acidez del Colon

Las bacterias productoras en el colon no pueden crecer en un ambiente ácido. Por lo tanto, el truco es que acidifican el colon proporcionando ciertas fibras vegetales que usan otras bacterias buenas para hacer sustancias ácidas llamadas ácidos grasos de cadena corta. Estos ácidos grasos son una fuente de alimento para las células del colon. Las fibras de la planta que mejor hacen esto son los prebióticos. Mientras que estas fibras prebióticas no va a cambiar la cantidad de gas del colón, se reducir y hasta eliminar el olor maloliente flato.

**NISCHITA MERLA, M.D., M.P.H.**  
**GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY & THERAPEUTIC ENDOSCOPY**

Teléfono de la oficina: (909)833-7556

Horario de la oficina: Lunes - Jueves: 8:30am – 5:00pm

Viernes: 8:30am - 12:00pm

## **Flato Hechos**

No pueden funcionar para todos, pero quizá a unos.

- Si usted tiene poco o ningún flato, entonces es probable que usted no esta recibiendo una cantidad adecuada de fibra prebiótica soluble en su dieta. Los beneficios de estas fibras no pueden obtenerse sin una cantidad mínima de producción de gas.
- Goma de mascar – cuando usted mastica chicle, traga con más frecuencia y un poco de aire baja al estómago con cada trago. Lo que usted no eructa, entra al colon donde puede contribuir a flatos.
- Frijoles contienen tipos especiales de carbohidratos que algunas bacterias que forman gas aman. Estos carbohidratos no son parte de la familia prebiótica. Sin embargo, frijoles son una gran fuente de proteínas y otras fibras, por lo que puede ser dilema para algunas personas. Remojar los frijoles o sobre cocción puede ayudar a reducir la formación de gas. Experimente y vea.
- Beano es un producto sin receta promocionado para ayudar a reducir el flato. Es una enzima que sólo funciona en el carbohidrato en frijoles y sólo si se mezcla con los granos masticados en el estómago. Así que tienes que tomar las pastillas, y por lo general muchos de ellos, mientras este comiendo frijoles. Puede intentar tomar las pastillas después de comer, pero los resultados pueden no ser tan buenos.
- Tragando comida o comer rápido puede resultar en más aire ser tragado, que se resulta en más aire en el colon. Así que, despacio y mastique bien sus alimentos.
- Productos sin receta – Gas-X y otras preparaciones similares son simeticona, que es una sustancia química que descompone pequeñas burbujas intestinal en otras mas grandes. Su beneficio es debatida. Tabletas de carbón son reputadas para absorber el olor a sulfuro mal. Nunca se ha comprobado muy bien tampoco. Reducción de azufre en los alimentos y acidificación del colon con alimentos prebióticos y suplementos tiene más sentido.
- Ropa interior que come ropa – Puedes obtener estas en línea! Se parece un poco exagerado y molestias para un evento fisiológico que puede ser controlado de manera más natural.

## **Resumen**

La cantidad de gas del colón y flato puede controlarse mediante la modificación de la cantidad de fibra soluble en la dieta. No elimine fibra soluble completamente porque ofrece muchos beneficios para la salud en el colon y el cuerpo. El olor de la flatulencia puede ser controlada mediante la reducción de la cantidad de azufre que contienen los alimentos y bebidas y haciendo que el colon más ácida usando una cantidad adecuada de fibra soluble prebiótica.

Poe lo tanto, es un equilibrio. Se recomienda usar suficiente fibra soluble para que su gas y flato sea tolerable para usted. Cuando el olor nocivo de flatos se ha ido, entonces esa es la dosis correcta.