

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES CON INCONTINENCIA FECAL

A continuación, le facilitamos unas recomendaciones generales para reducir la sintomatología que produce la incontinencia fecal:

1. Se recomienda pérdida de peso. El mantener un peso adecuado mejora en tránsito intestinal permitiendo controlar mejor los episodios de incontinencia fecal.
2. Se recomienda abandonar el hábito tabáquico.
3. Se recomienda adecuada ingesta hídrica.
4. Revise con un especialista la medicación habitual que toma. Algunos fármacos pueden producir alteraciones digestivas e incontinencia como efecto secundario (ej metformina)
5. Si presenta irritación cutánea le recomendamos uso de cremas con efecto barrera como la pasta Lassar y pomadas con óxido de zinc.
6. Se recomienda comenzar con ejercicios de suelo pélvico. Los más adecuados son ejercicios de Kegel, ejercicios hipopresivos o pilates dirigido a suelo pélvico
7. Se recomienda una rutina de hábitos intestinales adecuados
8. Se recomiendan hábitos dietéticos adecuados. En el caso de la incontinencia fecal se recomienda aumentar el consumo de fibra, evitar el consumo de cafeína y de estimulantes intestinales (picantes, alcohol, chocolate, etc). Se recomienda reducir la dieta FODMAP

Recomendaciones dietéticas generales:

- Con frecuencia el cambio en la dieta puede reducir o hacer desaparecer la incontinencia fecal.
- Elimine el alcohol y la cafeína de la dieta
- Hay pacientes que presentan incontinencia tras el consumo de productos lácteos debido a la incapacidad de digerir la lactosa. Pruebe a retirar de la dieta productos como la leche, queso y los helados.
- Reduzca en la dieta los alimentos muy condimentados, grasos y la carne curada o ahumada.
- Productos edulcorante en bebidas dietéticas y chicles o caramelos sin azúcar que contienen sorbitos, xilitol, manitol y fructosa que empeorarán la clínica de incontinencia
- Aumentando la cantidad de fibra ingerida (30 gr diarios) con productos como granos integrales y el salvado. Productos con psyllum o ispágula también pueden producir el mismo efecto. Esto permite aumentar el volumen de las heces para aumentar su consistencia y, por tanto, disminuir la incontinencia.

Alimentos permitidos en una dieta baja en FODMAP

Frutas	Arándanos(*), coco(*), fresas(*), fruta de la pasión(*), Grosella(*), granada(*), higo(*), clementina, chirimoya, kiwi, limón, lima, mandarina, melón cantalupo, membrillo, níspero, plátano, pomelo, papaya (*), maracuyá (*), piña, naranja, uvas (*)
Hortalizas (de guarnición)	Aceitunas(*), apio, acelga(*), achicoria(*), berza, berenjena(*), calabacín(*), col bruselas, calabaza, cardo, endivia, espinaca, judías verdes, lechuga(*), nabo, pepino, pimiento verde(*), jengibre, rábano, tomate zanahorias
Lácteos y sustitutos	Los quesos curados y secos (controlando cantidades) Mozzarella. Yogur y leche (sin lactosa, y enriquecida en calcio, si es necesario). Bebidas vegetales (de arroz, avellana, avena, almendra)
Carne, pescado y huevo	Todo tipo de carnes sin procesar Pescados tanto blancos como azules Huevo
Cereales y tubérculos	Arroz, pan (*), avena, maíz, arroz, trigo sarraceno, quinoa, patata, sorgo, tapioca, mijo. Boniato, patata, yuca
Edulcorantes	Azúcar (*), glucosa, aspartamo E951, acelsufame k E 950, cicltrato E952, sucralosa E 955, sacarina E 954. Cacao en polvo (*), chocolate negro.
Frutos secos y aceites	Nuez, nuez de macadamia (*). Aceite de oliva, girasol, vegetal

Si tras iniciar estas medidas higiénico dietéticas básicas no ha mejorado su sintomatología le recomendamos consultar con su médico para iniciar un tratamiento adecuado.

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
LACTEOS	Leche sin lactosa o vegetal: almendras, soja, arroz, cebada Yogur Queso bajo en grasa	Leche Yogures con fibra, semillas, cereales, ciruelas Helados de base láctea Quesos grasos
FARINACEOS	Pan blanco del día anterior o tostadas o palitos Cereales refinados: copos maíz, arroz inflado... Arroz o sémola de arroz o fideos de arroz Avena y copos de avena Sémola de maíz, maíz Tapioca Pasta (fideos, macarrones, espagueti, canelones, espirales...) Legumbres sin piel o pasadas por el pasapures	Cereales integrales (pan, pasta, arroz integral) Muesli Pan con semillas o granos (pipas, sésamo, lino...) Palomitas de maíz Legumbres enteras
VERDURAS Y HORTALIZAS	Zanahorias, cebolla, calabacín, calabaza, puntas de espárragos, corazón de alcachofa	Col, coliflor, brócoli, hojas de alcachofa, tallo de espárrago, espinacas, acelgas, cardo, ruibarbo, lechuga, calçots, cebolla tierna
CARNES, PESCADOS Y HUEVOS	Ternera, cerdo (partes magras poco grasas) Pollo, pavo y conejo Jamón salado, cocido o fiambre de pavo o pollo Pescado blanco (merluza, rape, lenguado, gallo, pescadilla, perca, mero, fletan, bacalao...) Pescado azul Huevo de gallina o codorniz	Carne grasa (cordero, tocino, salchichas o butifarras) Embutidos grasos o muy condimentados (chorizo, sobrasada, morcilla...) Patés
FRUTAS	Manzana o pera sin piel, hervida o en compota, nísperos, papaya Melocotón en almíbar Plátano maduro Mermelada sin pulpa limón	Frutos secos (nueces) y semillas (pipas, sésamo...) Frutos del bosque (moras, grosellas, frambuesas...), naranja, kiwi, ciruelas, higos, granada, piña natural, fresas, coco Frutas secas (ciruelas pasas, higos secos...) Mermeladas de frutas no aconsejadas.
GRASAS	Aceite de oliva Aceite de girasol Mantequilla, margarina	Alimentos procesados (snaks, patatas, crackers...) Mayonesas y salsas
BEBIDAS	Agua Infusiones: te, manzanilla, menta poleo, tila, hierbabuena, anís, melisa... Zumos de frutas u hortalizas colados o licuados: zanahoria, manzana, piña Horchata de Chufa Bebidas hipotónicas (gaterade, aquarius...)	Café descafeinado o normal (no mas de uno al día) Zumos concentrados colas
COCCIONES	Plancha, horno, vapor, hervidas,	Fritos, guisos, sofritos
RECOMENDACIONES GENERALES	Tomar alimentos y bebidas a temperatura templada Comidas poco voluminosas y repartidas (5-6 al día) Condimentos suaves como el laurel, perejil, orégano, albahaca, hinojo, romero, canela.	Evitar temperaturas extremas (muy frio o muy caliente) Los edulcorantes artificiales que se encuentran en la mayoría de los productos light (chicles o caramelos sin azúcar) o para diabéticos Bebidas con alcohol, así como el consumo excesivo de chocolate o derivados

	<p>Asegurar una buena ingesta de líquidos para compensar las pérdidas(cantidades pequeñas y repartidas)</p> <p>Ingerir alimentos con antelación suficiente a la práctica de ejercicios físicos o al inicio de la jornada laboral.</p>	<p>Condimentos fuertes como el curry o chile</p> <p>Comidas muy especiadas como la mejicana.</p>
--	---	--