

Dieta Diseñada para Borrar el Sobrecrecimiento Bacteriano del Intestino Delgado

Por el doctor David Martin, MD

Clínica Médica de Pinehurst

- Basada en la dieta de carbohidratos específicos desarrollada por Elaine Gottschall, una bioquímica, lo cual describió por primera vez en su libro *Breaking the Vicious Cycle (Rompiendo el Ciclo Vicioso)*. Este folleto está diseñado para simplificar la información contenida en el libro de Elaine y introducir modificaciones que hacen una dieta más saludable, porque incluye granos enteros y todavía logra el objetivo de tratar eficientemente el sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado.
- El “ciclo vicioso” es el proceso que la Sra. Gottschall identificó como la raíz del problema que actualmente está causando la diarrea, estreñimiento, reflujo ácido, gas, indigestión, distensión abdominal, fatiga y muchos otros síntomas digestivos en su cuerpo. El ciclo vicioso, en términos sencillos, es un proceso en el que los alimentos que usted come estimula crecimiento de las bacterias en el intestino delgado. Como estas bacterias crecen en abundancia, producen gases y sustancias químicas que dañan el tracto intestinal; causa dolor, inconsistencia de movimiento intestinal, gas y otros síntomas mencionados anteriormente; así como las deficiencias de vitaminas y minerales debido a las bacterias que consumen estos nutrientes.
- La dieta es una forma natural para romper este ciclo de crecimiento excesivo de bacterias, eliminando las fuentes de comida de las cuales ellas se alimentan. Trabajando para restaurar las bacterias a los niveles normales, el tracto intestinal puede empezar a reparar los daños por sí mismo.

Evite Esto:

Leche, Helado, yogur regular (el yogur Griego está bien)

Quesos tal como: El Queso Cremoso, El Requesón, Ricotta, El Americano, Velveeta, Queso Rallado Empaquetado

Soya

Azúcar (incluyendo blanca, café, turbinado), Agave, Jarabe de Arce, Melaza, Jarabe de Maíz, Jugo Evaporado de Caña

Alcoholes de Azúcar (*tienen-ol al final, como el sorbitol, manitol, xylitol, maltodextrin, malitol, inositol, etc.*)

**Se encuentra a menudo en dulces sin azúcar, goma de mascar sin azúcar, etc.*

Granos Refinados (pan, cereal, arroz, y pasta que no son de grano entero)

Vegetales enlatados, Papas Blancas, Nabos

Carnes procesadas como bolonia, chorizo, perros calientes, carnes en conserva

Bebidas tales como: Té Dulce, Soda Regular, Bebidas Energéticas, Jugos con azúcar, Cerveza, Vino Dulce, Vino de Puerto, Jerez, Cordiales, Licores o Brandy, etc.

Dieta Diseñada para Borrar el Sobrecrecimiento Bacteriano del Intestino Delgado

Por el doctor David Martin, MD

Clínica Médica de Pinehurst

Coma Esto:

Leche sin lactosa como marca “Lactaid” o Leche de Almendra no endulzada

Yogur Griego Simple

Puede endulzar con miel y/o agregar su propia fruta

Quesos con edades mayores a 30 días, tales como: Cheddar, Suizo, Provolone, Parmesano, Azul, Brie, Colby, Feta, Gouda, Gruyere, Monterey, Mozzarella, Muenster, Romano

Miel, Sacarina

Granos Enteros

-100% pan de trigo entero (Nature’s Own, Sara Lee, Pepperidge Farm, y algunas marcas de tienda tienen 100% trigo entero claramente en la etiqueta)

-100% Galletas de grano entero (Como Triscuits)

-Cereales de grano entero con menos de 5 gramos de azúcar por porción (por ejemplo, Cheerios, Grape Nuts, Original Shredded Wheat, Uncle Sam)

-Otros granos enteros incluyen el arroz integral, la avena, el maíz, quinoa, etc.

Bebidas tales como: 100% jugo de fruta sin azúcar diluido 50% con agua, té y café con dulcificantes permitidos, leche de almendras sin azúcar, y soda de dieta (por favor limite la soda de dieta a 16 onzas por día)

Proteínas, tales como: Huevos, Carnes permitidas que no son freídas, Frijoles, Nueces, Mantequilla de cacahuete no endulzada

Aceites y Mantequilla Regular (*No Margarina*)

Fruta (*Si la fruta es enlatada, asegúrese de que fue enlatada en “jugo propio”*)

Vegetales (*elija frescos o congelados, compruebe el azúcar añadido en los productos de tomate enlatado*)

Camotes

Alcohol Permitido: Vino Seco, Vodka, Ginebra, Whisky Escocés, Bourbon

Para discutir esta dieta con un nutricionista, por favor haga una cita en el Firsthealth Center for Health & Fitness en Pinehurst. Llame al 910-715 1835 para hacer una cita. Las citas generalmente duran 30 minutos y cuestan \$25, sin embargo, honorarios y tiempo adicional pueden aplicarse en casos más complicados.