

NUTRICIÓN PARA EL SÍNDROME INTESTINO IRRITABLE (SII)

SÍNDROME INTESTINO IRRITABLE

TEST DE SII:

MARQUE LA RESPUESTA CORRECTA. El Síndrome de Intestino Irritable (SII) es:

B

Un tipo de trastorno funcional digestivo

Según los Criterios Roma IV el SII se relaciona con la defecación y se asocia a un cambio en la istencia y/o frecuencia de las heces.

A

Verdadero

MARQUE LA RESPUESTA CORRECTA. El SII causa un impacto en la calidad de vida diaria:

D

Todas son ciertas

Ante sospecha de SII existe una prueba diagnóstica que nos podemos realizar en el hospital

B

Falso

La sintomatología del SII puede confundirse con la de enfermedades como la celiaquía o la enfermedad inflamatoria intestinal pero no con la de:

C

Anorexia Nerviosa

Es una bandera roja en SII

B

Movimientos intestinales de predominio nocturno

El SII se puede clasificar en los siguientes subtipos:

A

SII-D, SII-E, SII-M, SII-Nc

El SII-nC o no clasificable se define como una alternancia entre estreñimiento y diarrea que ocurre en el 50% de las veces

B

Falso

La principal diferencia entre SII-D y el EF (estreñimiento funcional) es:

C

A y B son ciertas

El SII tiene más prevalencia

A

En mujeres

El SII suele diagnosticarse antes de los 50 años:

A

Verdadero

En SII los síntomas predominantes nunca cambian.

B

Falso

Sobre la etiología del SII

B

Puede comenzar tras una gastroenteritis

Algunos elementos implicados son:

C

La hipersensibilidad visceral, el eje intestino-cerebro, motilidad y microbiota alteradas.

En la inflamación de bajo grado en la mucosa intestinal aumentan la densidad de mastocitos y la eración de mediadores mastocitarios

A

Verdadero

Marque los que se consideran síntomas de SII:

A

Dolor abdominal espasmódico intermitente

C

Hinchazón

D

Cambio de hábitos intestinales

Las comorbilidades más frecuentes en SII son:

D

Todas son correctas

No es necesario considerar derivar al psicólogo salvo que la persona con SII tenga una depresión mayor diagnosticada durante al menos 3 años

B

Falso

DIETOTERAPIA

TEST DE DIETOTERAPIA:

La dieta baja en FODMAP

A

Restringe azúcares fermentables

En la Fase 1 se puede consumir sin problema

C

Todas son correctas

Los fructanos son solubles en agua, pero no en aceite por lo que se podrían realizar aceites aromatizados con ajo

A

Verdadero

La Fase 2 de la dieta baja en FODMAP es la de:

B

Reintroducción

Ayuda a disminuir el contenido en FODMAP de una fruta o verdura:

A

Conserva acuosa

Las cantidades indicadas de cada alimentos son:

B

Por ingesta

En la Fase 3 de la dieta baja en FODMAP hacemos:

B

Una dieta personalizada

La Fase 2 puede durar:

A

De 4 a 8 semanas

Se puede trabajar la tolerancia a la lactosa ya que al final siempre se consigue que la persona la tolere si conseguimos que esté sana.

B

Falso

Ante sospecha de SII existe una prueba diagnóstica que nos podemos realizar en el hospital

La dieta sin gluten permite el consumo de avena

A

Sí

En la dieta paleo se puede consumir:

B

Carne, patatas y huevos

La dieta NICE tiene en cuenta también el contenido en FODMAP de los alimentos

B

Falso

SUPLEMENTOS Y FÁRMACOS

TEST DE SUPLEMENTOS Y FÁRMACOS:

Los antidepresivos pueden ser fármacos útiles en SII

B
Sí

Los laxantes osmóticos:

A
Mejoran la consistencia y el estreñimiento, pero no sirven para el dolor abdominal

La rifaximina es un antibiótico que se utiliza en personas diagnosticadas de SII especialmente si ás hay sospecha de sobrecrecimiento bacteriano intestinal

A
Verdadero

Uno de los pocos remedios herbales más eficaces que hay para SII es:

B
Aceite de Menta

Otro suplemento que puede ser útil en SII sin riesgo de efectos secundarios es:

A
Probióticos

La inulina es un aporte de fibra aconsejable en SII:

B
Falso

