

Guía de suplementos de fibra

Resumen de los diferentes tipos de suplementos de fibra y sus características

Suplemento de fibra	Tipo de fibra	Efecto prebiótico	Efectos en los intestinos	Efectos secundarios	Bajo en FODMAP	Uso recomendado
Psyllium	Parcialmente soluble	Débil, no fermentable hasta parcialmente (<15%) ^(1,2) y no produce cambios en el microbioma ^{1,7}	Ablanda las heces por formación de gel ^{7,8} y estimula el peristaltismo intestinal ² Ayuda con el estreñimiento y la diarrea ² y reduce las molestias intestinales en el SII. ⁷	Puede causar hinchazón/ formación de gases. ⁶ Debe beber más agua con él ³ de lo contrario posible riesgo de asfixia obstrucción esofágica e intestinal ^{4,5} Puede retrasar la absorción de medicamentos (hidrosolubles) y vitaminas, por lo que no deben tomarse al mismo tiempo. ^{9,10}	Sí	Puede utilizarse tanto para la diarrea como para el estreñimiento ² , pero no aporta beneficios prebióticos para el microbioma ^{1,2,7}
Inulina (raíz de achicoria^{29,30})*	Soluble	Muy fuerte, estimula las bacterias buenas y da una alta producción de AGCC ^{11,12}	Aumenta la frecuencia de las deposiciones y ablanda las heces en caso de estreñimiento ^{13,14}	Riesgo de molestias gastrointestinales debidas a la fermentación rápida, como flatulencia e hinchazón ^{11,12}	No	Para movimientos intestinales fluctuantes (especialmente estreñimiento) ^{13,14} y efecto prebiótico, pero puede causar molestias intestinales y gases ^{11,12}
Goma de acacia	Soluble	Impacto moderado y limitado en el microbioma y producción moderada de AGCC ^{15,16}	Mejora el tránsito intestinal al atraer líquidos para el estreñimiento, con efectos secundarios mínimos ¹⁶	Pocas quejas, bien tolerado hasta una dosis diaria de 30 gramos ¹⁶	Sí	Efecto prebiótico suave, adecuado para intestinos sensibles. ¹⁶ Se ha investigado poco sobre el efecto en los movimientos intestinales.
Goma guar	Soluble	Fuerte, estimula las bacterias buenas y da producción de AGCC ^{17,18}	El efecto prebiótico puede contribuir a una buena salud intestinal ^{17,18} . Por lo demás, hay pocas pruebas científicas del efecto sobre el tránsito intestinal.	Riesgo de molestias gastrointestinales debidas a la fermentación rápida, como flatulencias ^{17,18,19} Posible riesgo de asfixia debido a la formación de gel ²⁰	No	Tiene actividad prebiótica, pero puede causar molestias intestinales y gases ^{17,18,19} No se ha demostrado que mejore la evacuación intestinal.
Goma guar parcialmente hidrolizada	Soluble	Muy fuerte, estimula las bacterias buenas y proporciona una elevada producción de AGCC ^{21,22}	Reduce las molestias intestinales y mejora los síntomas del SII como la diarrea ²¹ , el estreñimiento ^{23,24,25} y la flatulencia ²⁶	Pocas o ninguna queja, bien tolerado ^{21,22}	Sí	Adecuado para el SII y el intestino sensible ^{21,25} , ayuda a regular las heces y a reducir las molestias intestinales. ^{21,23,24,25}
Salvado de trigo	Insoluble	Impacto moderado y limitado en el microbioma ²⁶	Acelera el tránsito intestinal y actúa como fibra de volumen, lo que puede ayudar a combatir el estreñimiento ²⁷	Puede causar molestias intestinales ²⁸	No	En el estreñimiento como fibra de volumen ²⁷ y por su moderada actividad prebiótica ²⁶ , pero puede causar molestias intestinales. ²⁸
Glucomanano	Soluble	Fuerte, estimula las bacterias buenas y da producción de AGCC ³¹	Puede aumentar la frecuencia de las deposiciones y mejorar su consistencia ^{32,33} , lo que puede ayudar en caso de estreñimiento ^{34,35}	Puede provocar asfixia debido a la fuerte formación de gel ³⁵	Desconocido	Para el estreñimiento ^{32,33,34,35} y por su actividad prebiótica ³¹ . No está claro si esta fibra es baja en FODMAP.

*La raíz de achicoria está compuesta principalmente por inulina

Bibliografía

La lista de referencias de esta guía de suplementos de fibra se puede encontrar en [intoleran.com/es/base-cientifica/](https://www.intoleran.com/es/base-cientifica/) o a través del código QR



Información de contacto

espana@intoleran.com
www.intoleran.es