

---

# DIETAS EMPÍRICAS PARA EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

**DIETA BAJA EN GLUTEN**  
**(intolerancia al gluten no celíaca)**

---

El síndrome del intestino irritable (SII) es un trastorno caracterizado clínicamente por la asociación de dolor abdominal y alteraciones en la frecuencia o consistencia de las deposiciones, sin una causa clara (incluida la enfermedad celíaca) en los estudios y exploraciones realizadas. Si bien el origen del SII y los mecanismos implicados no han sido completamente esclarecidos, existe una creciente evidencia sobre la existencia de alteraciones estructurales objetivas en el intestino de los pacientes con SII, como inflamación, alteración de la barrera epitelial, hipersensibilidad neuronal y cambios en la composición de la microbiota intestinal.

Muchos pacientes con SII relacionan sus síntomas con la ingesta de alimentos. Existe ya evidencia científica sólida que ha demostrado que estas alteraciones orgánicas anteriormente mencionadas y/o los síntomas del SII pueden ser provocados por los alimentos. De igual manera, la eliminación de determinados alimentos de la dieta puede mejorar significativamente los síntomas de los pacientes con SII, especialmente cuando la diarrea, la distensión y el dolor abdominal son los síntomas predominantes.

Sin embargo, puede ser difícil o imposible para los pacientes identificar con exactitud qué alimentos o componentes de los alimentos pueden ser los responsables de sus síntomas. Además, no existen pruebas validadas científicamente que permitan predecir los alimentos que no toleramos y el acceso a dietistas expertas o fuentes de información fiables sobre dietas en la práctica clínica puede ser muy limitado. En la actualidad, la única manera de identificar los alimentos desencadenantes de síntomas en el SII es la eliminación empírica y reintroducción de los mismos, basada en una estrategia ensayo-error.

Desde la Asociación Española de Gastroenterología (AEG), nos hemos propuesto pormenorizar las intervenciones dietéticas que han demostrado algún beneficio terapéutico en el SII: la dieta basada en recomendaciones dietéticas saludables del National Institute for Health and Care Excellence (NICE), en Reino Unido, la dieta sin gluten, la dieta con bajo contenido en hidratos de carbono fermentables (FODMAP), la dieta sin lactosa y la dieta sin fructosa/sorbitol.

Estas recomendaciones han sido realizadas por tres dietistas-nutricionistas con amplia experiencia en el manejo de estos pacientes. Estas restricciones en la dieta deben ser instauradas durante un **tiempo máximo de 4 semanas** para valorar su eficacia, con el objetivo posterior de reintroducir

de manera progresiva los alimentos eliminados. Las reintroducciones de alimentos deben ser individuales (de uno en uno) y progresivas (cantidades crecientes de alimentos). En la dieta con bajo contenido en hidratos de carbono fermentables (FODMAP), la reintroducción se hará por grupos de alimentos con alto contenido de lactosa, fructosa, polioles y oligosacáridos: fructanos y galactanos. Esta estrategia tiene el objetivo de identificar qué alimentos y hasta qué cantidad de estos puede tolerar cada paciente. Si existe la posibilidad, siempre es recomendable dejarse asesorar por un dietista-nutricionista cuando se plantee mantener una restricción dietética a largo plazo, especialmente para la monitorización de las reintroducciones.

Las restricciones dietéticas en el SII son una herramienta terapéutica muy valiosa pero que **presentan una serie de limitaciones y riesgos que hay que conocer y tener en cuenta antes de implementar**. En primer lugar, no son recomendables en pacientes con riesgo de desnutrición, en aquellos pacientes que ya estén realizando por su cuenta restricciones dietéticas múltiples, y en aquellos pacientes con trastornos de la conducta alimentaria o con riesgo de padecerlos. En segundo lugar, muchas de estas dietas implican un coste superior para el paciente y una limitación evidente de las actividades sociales. Por último, el mantenimiento a largo plazo de muchas de estas dietas (sobre todo las más restrictivas, como la dieta baja en FODMAP) suponen un riesgo a largo plazo de carencias nutricionales y cambios persistentes en la flora o microbiota intestinal. Determinados alimentos, principalmente lácteos y vegetales ricos en fibra, sirven de sustrato para alimentar las bacterias del intestino (microbiota) y son clave en la regulación de la salud gastrointestinal y extraintestinal.

**Javier Molina Infante.**

Servicio de Aparato Digestivo.

Hospital Universitario de Cáceres.

Centro de Investigación Biomédica En Red de Enfermedades Hepáticas y Digestivas (CIBEREHD)

**Recomendaciones revisadas y actualizadas en enero 2026 por las dietistas-nutricionistas, miembros del CODINUCAT:**

**Montse Ibarra Rubio,**

Hospital Universitari Mutua Terrassa.

**Beatriz Marqués Lema,**

Centro IBADE.

**Sonia March Díaz,**

CPEN Grupo Centro Médico Teknon.

| GRUPOS DE ALIMENTOS                                                  | PERMITIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | NO PERMITIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. CEREALES, PSEUDOCEREALES, LEGUMBRES, TUBÉRCULOS Y SEMILLAS</b> | <p>Arroz, trigo sarraceno, maíz, mijo, avena “sin gluten” y todos sus derivados como: Pan y harinas sin gluten, maizena, cereales de desayuno (copos de maíz, arroz hinchado, mijo hinchado, cereales de trigo sarraceno o “sin gluten”), copos de avena “sin gluten”, muesli o granola sin gluten, galletas y pasteles sin gluten, palomitas, tortitas de arroz o maíz, pastas alimenticias de harinas sin gluten (macarrones y espaguetis de arroz, maíz, trigo sarraceno o “sin gluten” ...).</p> <p>Ñoquis “sin gluten”. Polenta.</p> <p>Quinoa, amaranto, teff, sorgo y sus derivados.</p> <p>Patata, boniato, yuca/mandioca. Chufa.</p> <p>Legumbres: lentejas, garbanzos, judías blancas, frijoles, soja, guisante...</p> <p>Pasta de legumbres (lentejas, garbanzos...).</p> <p>Semillas tipo chía, sésamo, amapola, lino, pipas de girasol, pipas de calabaza.</p> <p>Todos los productos etiquetados “sin gluten”.</p> | <p>Trigo, centeno, cebada, espelta, kamut y triticale, y sus derivados (pan, pastas alimenticias, sémolas, galletas, harinas, salvado, cereales de desayuno...).</p> <p>Cuscús o bulgur.</p> <p>Avena común y sus derivados que no especifique “sin gluten”.</p> <p>Ñoquis.</p> <p>Muesli o granola que no sea “sin gluten”.</p> |
| <b>2. LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES</b>                                | <p>Todo tipo de leche y derivados: yogures naturales y de sabores, kéfir, queso fresco, queso curado, nata, cuajada... Natillas y flanes sin gluten.</p> <p>Bebidas vegetales de soja, arroz, almendras, avellanas...</p> <p>Bebida de avena “sin gluten”. Horchata.</p> <p>Yogur vegetal de coco o soja.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Postres lácteos con cereales o harinas no permitidas.</p> <p>Bebida de avena.</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>3. VERDURAS Y HORTALIZAS</b>                                      | <p>Todas las verduras frescas.</p> <p>En conserva, al natural o congeladas (sin ingredientes no permitidos).</p> <p>Brotes y germinados de alfalfa, soja, rábano...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Verduras rebozadas o enharinadas con harina de trigo u otras harinas no permitidas.</p>                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>4. FRUTAS Y FRUTOS SECOS</b>                                      | <p>Todo tipo de fruta al natural o en conserva.</p> <p>Frutos secos al natural.</p> <p>Crema de cacahuetes / almendras / avellana, tahini... (sin gluten).</p> <p>Fruta desecada: pasas, orejones, mango, dátiles...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Frutos secos tostados o fritos con harina de trigo.</p> <p>Fruta desecada enharinada (higos...).</p>                                                                                                                                                                                                                          |

| GRUPOS DE ALIMENTOS                  | PERMITIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | NO PERMITIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5. CARNES, PESCADOS, HUEVOS A</b> | <p>Todo tipo de carnes, pescados, marisco, huevos y derivados. Embutidos etiquetados “sin gluten”: longaniza, chorizo, jamón dulce de calidad, jamón ibérico...</p> <p>Derivados cárnicos sin gluten: lasaña sin gluten, canelones sin gluten, pizza sin gluten...</p> <p>Tofu natural y tempeh tradicional.</p>                                                                                                                    | <p>Hamburguesas, albóndigas y otros productos cárnicos que puedan contener harina de trigo en su composición o en el rebozado.</p> <p>Productos precocinados rebozados (nuggets, barritas de merluza, calamares...).</p> <p>Palitos de cangrejo.</p> <p>Paté.</p> <p>Embutidos que contengan harinas no permitidas en su composición (ciertas longanizas, jamón cocido etc.).</p> <p>Seitán y derivados.</p> |
| <b>6. DULCES Y EDULCORANTES</b>      | <p>Azúcar blanco y moreno, panela, azúcar glas puro, miel, melaza, jarabe de arce, siropes puros y todo tipo de edulcorantes (sacarina, estevia, aspartame...).</p> <p>Mermeladas y confituras 100% fruta.</p> <p>Caramelos, chicles y golosinas sin gluten.</p> <p>Cacao soluble sin gluten y cacao en polvo puro 100%.. Sorbetes y helados (que no contengan ingredientes no permitidos).</p>                                     | <p>Azúcar tipo glas industrial, siropes aromatizados o con malta, caramelos con aromas y espesantes.</p> <p>Cacao soluble que contenga harina o almidón de trigo.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>7. BEBIDAS</b>                    | <p>Agua, café, té, infusiones.</p> <p>Zumo de fruta o zumo 100%.</p> <p>Refrescos con y sin gas, y bebidas alcohólicas.</p> <p>Cerveza sin gluten. Whisky.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Néctar o bebidas de fruta con ingredientes no permitidos.</p> <p>Bebidas destiladas o licores cremosos o bebidas fermentadas que contengan cereales no permitidos, como la cerveza (excepto el whisky).</p>                                                                                                                                                                                               |
| <b>8. OTROS</b>                      | <p>Sal, vinagre de vino o manzana, vinagre cremoso sin gluten, mostaza, mayonesa, todo tipo de especias.</p> <p>Salsas sin gluten o elaboradas con harina de arroz o maíz o harina sin gluten.</p> <p>Miso “sin gluten” elaborado con arroz o soja.</p> <p>Wasabi.</p> <p>Jalea real y polen.</p> <p>Bebida de achicoria sustitutiva del café “sin gluten”.</p> <p>Levadura panadera, levadura comercial en polvo “sin gluten”.</p> | <p>Vinagre de malta, vinagre cremoso con cereales no aptos.</p> <p>Cubos de caldo concentrado que no especifique “sin gluten”.</p> <p>Salsas que contengan harina (salsa bechamel, ciertas salsas de soja...).</p> <p>Sustitutivo del café de cereales tipo “EKO”.</p> <p>Levadura de cerveza.</p>                                                                                                           |

Importante: esta dieta no es apta para personas con celiaquía o alergia al trigo.

Se deben evitar los alimentos que contengan ingredientes con gluten (como las harinas) pero **no es necesario que evite los aditivos** con gluten o derivados del almidón de trigo. **Tampoco es necesario que evite las “trazas de gluten”** o que cocine con utensilios de cocina distintos para evitar la contaminación cruzada por gluten.

Los menús son orientativos, puede cambiar alguno de los ingredientes del plato por otro de las mismas características (consultar tabla).

## EJEMPLOS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

|                                                                                     |                                                                                       |                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DESAYUNOS</b><br><br>Compuestos de:<br>Lácteo + cereales<br>“sin gluten” + fruta | Un café con leche o bebida vegetal (almendra, avena “sin gluten”, arroz, soja...).    | Un rooibos.                                                                      | Leche semidesnatada o bebida vegetal (almendra, avena “sin gluten”, arroz, soja...), con cereales de desayuno “sin gluten” (copos de maíz o trigo sarraceno, arroz o mijo hinchado...) | Una infusión                                                                                                                                           | Leche semidesnatada o bebida vegetal (almendra, avena “sin gluten”, arroz, soja...). |
|                                                                                     | Bocadillo de trigo sarraceno o “sin gluten” con jamón dulce, pavo o queso semicurado. | Porridge de copos de avena “sin gluten” con cacao en polvo y rodajas de plátano. | Uva.                                                                                                                                                                                   | 1-2 yogures naturales o yogures vegetales, con frutos rojos.<br><br>Una tostada de “pan sin gluten” o tortitas de arroz o maíz, con tomate y aguacate. | Revuelto de setas con pan “sin gluten”.<br><br>Fresas.                               |
| <b>MERIENDAS</b>                                                                    | Una pieza de fruta y frutos secos.                                                    | Una infusión.<br>Una tortita de arroz con queso de untar.                        | Un vaso de kéfir o vegetal.<br>Una pieza fruta.                                                                                                                                        | Un rooibos.<br>Unos biscotes “sin gluten” con jamón ibérico, jamón dulce o queso fresco.                                                               | Un yogur natural con fruta y frutos secos.                                           |

| PRIMERA SEMANA                                  |                                                                                              |                                                                   |                                                                                                                              |                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                           |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMIDA<br>(uede acompañar con pan “sin gluten”) | LUNES                                                                                        | MARTES                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                    | JUEVES                                                                        | VIERNES                                                                                        | SÁBADO                                                                                                                             | DOMINGO                                                                                   |
|                                                 | Garbanzos rehogados con cebolla y espinacas. Lomo a la plancha con rodajas de tomate. Fruta. | Ensalada verde. Arroz guisado con pavo y verduras. Fruta.         | Macarrones sin gluten a la napolitana: salsa de tomate y queso rallado. Salmón a la plancha con espárragos trigueros. Fruta. | Ensalada de tomate, pepino, aceitunas y queso feta. Lentejas guisadas. Fruta. | Ensalada de radicchio con pera y nueces. Estofado de ternera con patata. Fruta.                | Cogollos con olivas y anchoas. Espaguetis sin gluten a la boloñesa (sofrito de cebolla y tomate con carne picada de cerdo). Fruta. | Ensalada variada. Arroz a la cazuela con conejo, alcachofas y setas. Macedonia de frutas. |
| CENA<br>(Puede acompañar con pan “sin gluten”)  | LUNES                                                                                        | MARTES                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                    | JUEVES                                                                        | VIERNES                                                                                        | SÁBADO                                                                                                                             | DOMINGO                                                                                   |
|                                                 | Crema de verduras. Merluza al horno con cebolla y calabaza. Fruta.                           | Acelgas con patatas. Tortilla francesa con tomates cherry. Fruta. | Arroz salteado con puerro y zanahoria. Pollo a la plancha. Yogur natural.                                                    | Sopa de fideos sin gluten. Lenguado con verduras a la plancha. Fruta.         | Tortilla paisana (de verduras variadas) con tomate natural y pan sin gluten con aceite. Fruta. | Dorada al horno con boniato y pimientos. Yogur natural.                                                                            | Crema de espinacas. Hamburguesa de pollo con cebolla caramelizada. Fruta.                 |

| SEGUNDA SEMANA                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                                       |                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                         |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| COMIDA<br>(puede acompañar con pan "sin gluten") | LUNES                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                  | JUEVES                                                                                | VIERNES                                                                                                 | SÁBADO                                                                                                                 | DOMINGO                                                                                 |
|                                                  | Tallarines sin gluten al pesto (albahaca, piñones, aceite de oliva y parmesano). Bacalao al horno con escalivada (hortalizas asadas). Fruta. | Ensalada de escarola con olivas, zanahoria y pepino. Guiso de alubias y hortalizas (zanahoria, cebolla, puerro, pimiento rojo, espárragos). Fruta. | Vichyssoise (crema de puerros tibia). Tortilla de patatas. Fruta.          | Endivias con queso roquefort. Arroz guisado con verduras y costillas de cerdo. Fruta. | Ensalada de garbanzos con rúcula, pepino, pimientos, cebolla y aceitunas. Sardinas a la plancha. Fruta. | Ensalada de tomate, anchoas, queso mozzarella y aceitunas negras. Lomo de cerdo al horno con patatas y cebolla. Fruta. | Ensalada de canónigos, tomate, gambas y aguacate. Lasaña de verduras sin gluten. Fruta. |
| CENA<br>(puede acompañar con pan "sin gluten")   | LUNES                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                  | JUEVES                                                                                | VIERNES                                                                                                 | SÁBADO                                                                                                                 | DOMINGO                                                                                 |
|                                                  | Coliflor con patata al vapor. Tortilla a la francesa. Fruta.                                                                                 | Guisantes salteados con jamón y champiñones. Muslo de pollo al horno con patatas. Fruta.                                                           | Sopa con pasta sin gluten. Filete de pavo con guarnición de tomate. Fruta. | Judía verde con patata y zanahoria. Mero a la plancha. Fruta.                         | Fideos chinos salteados con pollo y verduras (broccoli, zanahoria y cebolla). Yogur                     | Crema de calabaza. Revoltito de huevo con ajos tiernos. Fruta.                                                         | Sopa de pescado y almejas con verduras y arroz. Fruta.                                  |

| TERCERA SEMANA                                   |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                     |                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                   |                                                                            |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| COMIDA<br>(puede acompañar con pan "sin gluten") | LUNES                                                                                                     | MARTES                                                                                                   | MIÉRCOLES                                           | JUEVES                                                                                                      | VIERNES                                                                                                   | SÁBADO                                                            | DOMINGO                                                                    |
|                                                  | Ensalada de canónigos, brotes de soja y zanahoria rallada. Lentejas guisadas con pollo y verduras. Fruta. | Ensalada de lechuga, maíz, tomate y espárragos blancos. Espaguetis sin gluten con salsa de queso. Fruta. | Ensalada verde. Alubias a la riojana. Fruta.        | Quinoa salteada con verduras (brócoli, pimiento rojo, zanahoria...). Bistec de ternera a la plancha. Fruta. | Ensalada de rúcula, fresas y queso de cabra. Arroz a la cubana (con tomate y huevo frito). Yogur natural. | Guisantes con patatas. Hamburguesa de pollo. Fruta.               | Ensalada de tomate y pepino. Paella marinera (con marisco variado). Fruta. |
| CENA<br>(puede acompañar con pan "sin gluten")   | LUNES                                                                                                     | MARTES                                                                                                   | MIÉRCOLES                                           | JUEVES                                                                                                      | VIERNES                                                                                                   | SÁBADO                                                            | DOMINGO                                                                    |
|                                                  | Crema de calabacín. Merluza con arroz basmati. Fruta.                                                     | Espinacas salteadas con pasas y almendras. Pavo a la plancha con puré de patata. Fruta.                  | Sopa de arroz. Conejo con berenjena al horno. Fruta | Sopa de pasta sin gluten. Boquerones fritos con guarnición de tomate natural. Fruta.                        | Puré de legumbres. Filete de pollo plancha con ensalada de pepino. Fruta.                                 | Ensalada de pasta sin gluten con tomate, maíz y canónigos. Yogur. | Escalivada o verduras asadas. Revuelto de setas.                           |

## BIBLIOGRAFIA

1. Usai-Satta, P., Bassotti, G., Bellini, M., Oppia, F., Lai, M., & Cabras, F. (2020). Irritable Bowel Syndrome and Gluten-Related Disorders. *Nutrients*, 12.
2. Dhoble, P., Abraham, P., Desai, D., Joshi, A., Gupta, T., Doctor, S., Deshpande, A., & Basavanna, R. (2021). Self-reported Wheat Sensitivity in Irritable Bowel Syndrome and Healthy Subjects: Prevalence of Celiac Markers and Response to Wheat-free Diet. *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, 27, 596 - 601.
3. Aziz, I., Trott, N., Briggs, R., North, J., Hadjivassiliou, M., & Sanders, D. (2016). Efficacy of a Gluten-Free Diet in Subjects With Irritable Bowel Syndrome-Diarrhea Unaware of Their HLA-DQ2/8 Genotype.. *Clinical gastroenterology and hepatology : the official clinical practice journal of the American Gastroenterological Association*, 14 5, 696-703.e1 .
4. Vázquez-Roque, M., Camilleri, M., Smyrk, T., Murray, J., Marietta, E., O'Neill, J., Carlson, P., Lamsam, J., Janzow, D., Eckert, D., Burton, D., & Zinsmeister, A. (2013). A controlled trial of gluten-free diet in patients with irritable bowel syndrome-diarrhea: effects on bowel frequency and intestinal function.. *Gastroenterology*, 144 5, 903-911.e3 .
5. Rej, A., & Sanders, D. (2018). Gluten-Free Diet and Its 'Cousins' in Irritable Bowel Syndrome. *Nutrients*, 10.
6. (2015). Non-Celiac Gluten Sensitivity Has Narrowed the Spectrum of Irritable Bowel Syndrome: A Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Trial. *Nutrients*, 7, 4542 - 4554.
7. Bellini, M., Tonarelli, S., Mumolo, M., Bronzini, F., Pancetti, A., Bertani, L., Costa, F., Ricchiuti, A., De Bortoli, N., Marchi, S., & Rossi, A. (2020). Low Fermentable Oligo- Di- and Mono-Saccharides and Polyols (FODMAPs) or Gluten Free Diet: What Is Best for Irritable Bowel Syndrome?. *Nutrients*, 12.
8. Whelan K, Ford AC, Burton-Murray H, Staudacher HM. Dietary management of irritable bowel syndrome: considerations, challenges, and solutions. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2024 Dec;9(12):1147-1161.