

En caso de necesitar  
más lejos  
información o deseo de  
explorar más a fondo la  
información proporcionada en  
este folleto, póngase en  
contacto con Emerge  
Australia.

[www.emerge.org.au](http://www.emerge.org.au)

# Y NUTRICIÓN

## ME / CFS

FICHA 5  
INGLÉS



Encefalomiелitis miálgica (ME) / síndrome de fatiga crónica (CFS) es una enfermedad adquirida grave, complejo con numerosos síntomas relacionados principalmente con la disfunción del cerebro, gastro-intestinal, inmunológico, endocrino y cardíacas.

Me ha sido clasificado como un trastorno neurológico en la Clasificación Internacional de la Organización Mundial de la Salud de las Enfermedades (CIE-10 G93.3) desde 1969.

Apoyado por, ME / CFS  
Australia, el  
Departamento de Salud del  
Gobierno de Australia  
y Envejecimiento

Es importante que todo el mundo come una dieta nutricionalmente equilibrada. Las personas con EM / SFC no son diferentes y deben seguir la guía para una vida saludable pirámide tabla

1. Es importante comer la más amplia variedad de alimentos como sea posible, teniendo en cuenta las numerosas intolerancia a los alimentos que son comunes a las personas con EM / SFC.

Tabla 1: Guía para una vida saludable

Todo tipo de comida: alimentos de origen vegetal		
Vegetales	Guisantes secos	Frijoles
lentejas	Cereales	Un pan
frutas	Nueces	semillas
granos (Cereales no refinados, pan integral, arroz integral)		
Beber 6-8 vasos de agua al día		
Coma con moderación: alimentos a base de proteínas		
Carne magra	Huevos	Pez
Pollo (sin piel)	Leche, yogur	Queso
Coma Una porción de proteína y tres alimentos lácteos cada día		
Comer en pequeñas cantidades: La grasa y los alimentos a base de azúcar		
Petróleo	Margarina	La reducción de las grasas para untar
Mantequilla	Azúcar	



“El consumo de alimentos con un glucémico bajo índice puede ayudar con la administración de ME / CFS.”

## bajo índice glucémico (GI)

Los vínculos entre la dieta occidental moderna y las enfermedades crónicas se están haciendo evidentes.

Los alimentos con bajo IG se descomponen más lentamente permitiendo que la glucosa para ser lanzado de manera más uniforme en la corriente sanguínea.

Esto permite un mayor nivel de energía y el suministro sostenido. Los alimentos con un IG moderado a alto se deben comer con menos regularidad.

Ejemplos de la calificación de GI de diversos hidratos de carbono son:

**Low GI (menos de 55):** frutas, leche, pasta, pan grano, avena y lentejas.

**GI Medio (55 a 70):** azúcar, zumo de naranja, arroz basmati y pan integral.

**Alta GI (mayor que 70):** las patatas, el pan blanco y el arroz de grano largo.

## ME alimentos / SFC y procesados

Los alimentos procesados deben limitarse a consumo ocasional. No sólo porque la mayoría tendrá un GI superior y muchos tienen residuos metálicos químicos o pesados del proceso de fabricación. La mayoría de las personas con EM / SFC a identificar los síntomas estomacales e intestinales. Los enlaces exactas entre la ingesta de alimentos, los síntomas intestinales, disbiosis intestinal, intestino permeable y EM / SFC están bajo investigación.

## intolerancia a los alimentos y la mala absorción de alimentos

sensibilidades comúnmente reportados son el trigo, productos lácteos, maíz, tomate, gluten y bebidas descafeinadas. Un estudio reciente en Melbourne encontrado más de 60% tenía una intolerancia a la lactosa, más del 60% tienen una intolerancia a la fructosa y casi 100% tienen una intolerancia a los alimentos IGG. En cada una de estas muestras clínicas cuando se eliminaron los alimentos ofensivos una gama de alivio de los síntomas fue experimentado.

EM / SFC, siendo una enfermedad crónica, le da derecho a un plan de atención primaria mejorada que permite cinco visitas a un dietista bajo Medicare.

## sensibilidades químicas

La mayoría de las personas con EM / SFC tendrán un número de sensibilidades químicas y con el tiempo éstos pueden empeorar. Aditivos, productos químicos en los alimentos procesados y los pesticidas pueden añadir a estas sensibilidades. Comer alimentos orgánicos puede ayudar a reducir el consumo de productos químicos, pesticidas y metales pesados. Las sensibilidades a los productos químicos, como el cloro y el fluoruro se encuentran en el agua del grifo también pueden estar presentes. Un filtro de buena calidad del agua puede ayudar a eliminar estas sustancias químicas.

Al tomar antibióticos, es aconsejable proteger su salud intestinal con un probiótico. Los probióticos varían en dosis y cepa bacteriana. Suplementos de micronutrientes y se deben discutir con su especialista en EM / SFC.

## Reducir su carga química

Para reducir aún más su carga química, tratar de eliminar todos los productos químicos y pesticidas de su casa y garaje.

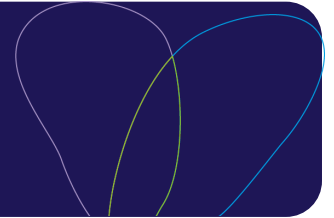
Use productos de limpieza libres de químicos.

Eliminar todos los sprays, aerosoles, esmaltes. el uso de químicos productos de higiene personal gratuitos, tales como desodorantes, pastas de dientes, champús y acondicionados.

Olor de las nuevas pinturas, alfombras, muebles nuevos, nuevos colchones o ropa recientemente drycleaned puede aumentar los síntomas.

utensilios de cocina. Algunas superficies especialmente preparados pueden liberar productos químicos o metales a altas temperaturas.

contenedores de alimentos y bebidas de plástico también pueden liberar los productos químicos.



## La compra de alimentos

Si no puede realizar sus compras buscar tiendas de alimentos que proporcionan los pedidos en línea o por teléfono y servicios de entrega a domicilio. Alternativamente, usted puede ser elegible para comidas a domicilio y un comprador a través de su Consejo o servicios a la comunidad local. Discutir estas opciones con su médico de cabecera.

## comer fuera

Póngase en contacto con su oficina estatal de EM / SFC para una lista de tiendas y cafés que atienden a las intolerancias alimentarias.

## Preparación de la comida

Se recomienda evitar cocinar con grasas transsaturadas, aceite quemado o cocinar en aceite a la preparación de alimentos de alta temperaturas. Cuando usted es capaz de, cocinar suficiente para dos o tres comidas y congelación.

Generalmente no se recomienda la adición de sal a los alimentos. Sin embargo, las personas con intolerancia ortostática o canalopatía, se les recomienda tomar líquidos adicionales con adición de sal y electrolitos.

1. Alergia y Sensibilidad Ambiental Apoyo y la Asociación de Investigación inc AESSRA [Http://www.asehaqld.org.au](http://www.asehaqld.org.au)
  2. Barrett, J. & Gibson, P. 2007. ramificaciones clínicas de la mala absorción de la fructosa y otros hidratos de carbono de cadena corta Gastroenterología Practical
  3. Bested, A. 2008 Síndrome de Fatiga Crónica y Fibromialgia segunda edición  
Cumberland House Nashville
  4. Burnet, R. 2001 Sydney EM / SFC clínica y científica Conferencia de 2001 diciembre
  5. Brostoff, J. y Gamlin, L. 2008 Guía completa para la alergia alimentaria e intolerancia, libros de salud de calidad del Reino Unido,
  6. Campbell - McBride, N. 2004 el intestino y el síndrome de Psicología, Medinform, Reino Unido
  7. Carruthers, B & Van de Sande, M (2012). Encefalomiélitis miálgica-Adulto y Pediátrico: Primer Consenso Internacional para médicos. Carruthers y van de Sande: Canadá
  8. de Meirleir, K. Octubre de 2009, ¿Qué causa el SFC / EM? ¿Está todo en el intestino? La investigación sobre discapacidad extremadamente pacientes me revelan la verdadera naturaleza del trastorno Presentación de diapositivas :, [www.mecfs-vic.org.au](http://www.mecfs-vic.org.au)
  9. Emms, T 0,2001 ME / CFS Clínica y Conferencia Científica, Sydney, Diciembre
  10. Hooper, M. (2010) 'medicina mágica: ¿Cómo hacer desaparecer una enfermedad', Universidad de Sunderland, Reino Unido  
<http://www.mecfsvic.org.au/political-and-government-news-and-policy>
  11. Lewis, D.2010 ME / CFS Seminario Presentación, Melbourne, 16 de Mayo
  12. Manu, P.Matthews, DA Lane, la intolerancia TJ alimentaria en pacientes con fatiga crónica. Int J Coma Disord 1993; 13: 203-209.
  13. Nutrición Australia, <http://www.nutritionaustralia.org/>
  14. Sheedy, JR et al 2009. El aumento de ácido D-láctico las bacterias intestinales en pacientes con síndrome de fatiga crónica. In Vivo Jul-Aug; 23 (4): 621-8.
  15. Pastor, S. & Gibson, P. 2006 malabsorción de fructosa y síntomas del síndrome de intestino irritable: Directrices para la gestión eficaz de la dieta, revista de la American Dietetic Association.
  16. Smith, R. Lourie, 2009 B. lenta Química Muerte por pato de goma, Knopf, Canadá
  17. Teitelbaum, J. 2010 remolacha azucarera adición Ahora, Fair Winds Press Beverley
  18. Sterzl, I. Procházková, J. Hrdá, P. Bártoš, J. Matucha, P. Stejskal, VD 1999 Mercurio y alergia al níquel: factores de riesgo en la fatiga y la autoinmunidad, Neuroendocrinología cartas 20 (3-4): 221-228
  19. Williams, M. 2009 Evidencia de que ME / CFS no es un trastorno de somatización [http://www.meactionuk.org.uk/ME\\_CFS\\_is\\_not\\_a\\_somatisation\\_disorder.htm](http://www.meactionuk.org.uk/ME_CFS_is_not_a_somatisation_disorder.htm)
- \* FODMAPs (fermentable Oligo, Di y Mono-sacccahrides y polioles)

**Renuncia:** Esta hoja se publica únicamente con fines informativos y no debe ser utilizado en lugar de los consejos médicos.