

INTESTINO: DIVERTICULOSIS

La mayoría de la gente tiene en su colon pequeñas bolsas que se abultan hacia afuera a través de lugares de debilidad en su pared como si una cubierta de auto tuviese zonas débiles, y a través de ellas se deslizara la cámara que se encuentra dentro de la misma. A cada bolsa se la llama divertículo y a todas las bolsas se las llama divertículos. La condición de tener divertículos se llama diverticulosis. Alrededor de la mitad de los americanos de 60 a 80 años y, casi todos por encima de los 80, tienen diverticulosis.

Cuando las bolsas se infectan o inflaman, la condición se llama diverticulitis. Esto ocurre en un 10 a 25 por ciento en las personas que tienen diverticulosis.

Diverticulitis aguda: aproximadamente el 15% de las personas que tienen divertículos (diverticulosis) hacen un proceso agudo de inflamación del divertículo en algún momento de su vida. La diverticulitis resulta de la inflamación, perforación e infección del divertículo, que se extiende en los alrededores del colon. Hay dolor abdominal en el sitio donde se produjo la inflamación (usualmente en la parte baja izquierda del abdomen) náuseas, vómitos, fiebre y se puede palpar una masa en el área del proceso inflamatorio.

El 5% de los enfermos puede presentar una hemorragia masiva aguda, la que se auto detiene espontáneamente en el 90% de los casos.

La diverticulitis resulta de la inflamación, perforación e infección del divertículo, que se extiende en los alrededores del colon.

Hay dolor abdominal en el sitio donde se produjo la inflamación (usualmente en la parte baja izquierda del abdomen) náuseas, vómitos, fiebre y se puede palpar una masa en el área del proceso inflamatorio.

TRATAMIENTO:

Se sugiere una dieta rica en fibra, dado que ello aumenta el volumen de las materias fecales y disminuye el riesgo de la aparición de divertículos. En los episodios de diverticulitis la mayoría de los enfermos necesitan ser hospitalizados para suministrarles antibióticos intravenosos y mantener el estado general con soporte nutricional y de líquidos; la mayoría de los pacientes mejora luego de 2 a tres días.

Algunos requerirán tratamiento quirúrgico que consiste en la resección del sitio afectado.

Probablemente se produzcan como resultado de un aumento de la presión dentro de la luz del intestino (lumen) debido a movimientos intestinales desordenados.

La constipación y la obesidad suelen ser factores agravantes.

Son menos comunes en personas menores de 40 años de edad, su incidencia aumenta con la edad y son muy comunes en personas mayores, probablemente por debilidad estructural de la musculatura del colon. La formación de divertículos está favorecida por la pobre ingesta de fibras dietarias.

INTESTINO: ESTREÑIMIENTO

PAUTAS NUTRICIONALES EN EL ESTREÑIMIENTO

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Lácteos y derivados: leche desnatada, kéfir, yogur natural, aromatizado, con cereales, queso fresco y requesón.
- Carnes: pollo, pavo, solomillo de buey, ternera magra, caña de lomo, conejo y caballo. Embutidos: jamón serrano y York magros, fiambre de pollo y pavo.
- Pescados: azules y blancos.
- Mariscos: empleado sólo como complemento.
- Huevos: fritos, en tortilla, pasados por agua, escalfados.
- Cereales y derivados integrales.
- Verduras: todas y patatas.
- Legumbres.
- Frutas: frescas y secas
- Frutos secos.
- Aceite de oliva virgen.
- Bebidas: caldos, infusiones, agua, zumos.

ALIMENTOS A LIMITAR

- Lácteos y derivados: leche entera, semidesnatada, quesos semigrasos, en porción fundidos, petit-suisse, yogur líquido y mousse de yogur.
- Carnes: vaca semigrasa, gallina, pierna de cordero, cortes magros de carnes semigrasas. Embutidos: semigrasos, mortadela y salami.
- Cereales y derivados: pan blanco, tostado y de molde refinado.
- Frutas: al horno, compota, macedonia, mermelada.
- Crasas: aceite de oliva y semillas, margarina y mantequilla.
- Dulces: azúcar blanco o moreno, miel, melaza...
- Bebidas: café, Nescafé, eko, malta, refrescos y vino blanco espumoso.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

- Lácteos y derivados: leche concentrada y condensada, quesos grasas y fermentados, yogur de manzana, griego, enriquecidos con nata.
- Carnes. Muy grasas, de caza y pato, vísceras y despojos.
- Embutidos: muy grasas, patés y foie-gras.
- Pescados: conservas, salazones y ahumados.
- Huevo duro.
- Frutas: manzana pelada y rallada, membrillo, almíbar y néctares.
- Arroz blanco, Patatas fritas, snack
- Bollería: repostería muy grasa.
- Verduras flatulentas: col, coliflor, alcachofas, brécol...
- Dulces: de membrillo, chocolate y cacao.
- Bebidas: té, zumo de limón, pomelo y manzana, alcohol.

INTESTINO: DIARREA

PAUTAS NUTRICIONALES EN LA DIARREA

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Lácteos: leche sin lactosa o de soja enriquecida: Lácteos descremados, según la tolerancia a la lactosa, queso fresco, requesón descremado.
- Carnes: pollo, pavo sin piel, ternera, buey, caballo y cerdo magro.
- Embutidos: fiambre de pavo, jamón de York magro.
- Pescado: blanco
- Huevos: pasados por agua, escalfados y poché.
- Cereales: pan blanco tostado o del día anterior, pasta refinada, arroz, sémola, tapioca, cereales refinados, galletas y bizcochos sencillos y poco grasos.
- Patata, zanahoria cocida o asada.
- Frutas: zumos dulces colados, membrillo, compotas de manzana o pera sin piel. Dulce de membrillo.
- Bebidas: agua de limón, agua mineral sin gas, consomés y caldos desgrasados, infusiones suaves.
- Aceite de oliva.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Lácteos: leche ácida y fermentada, yogur entero y de sabores, queso magro y quesito en porciones pobres en grasa, según la tolerancia individual.
- Carnes: cortes magros de carnes semigrasas y jamón serrano magro.
- Tortilla : francesa o revueltos con poca grasa
- Pan blanco o de molde
- Verduras y legumbres cocidas y pasadas por el pasapurés para reducir la cantidad de fibra
- Frutas : plátano maduro, manzana rallada, fruta al horno sin piel, compota, fruta en almíbar.
- Bebidas: café y té diluidos, zumos colados de frutas dulces.
- Aceite de semillas, margarina y mantequilla.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

- Lácteos: entera y semidesnatada, según tolerancia, quesos grasos, nata y crema de leche.
- Carnes: grasa, vísceras y despojos.
- Embutidos grasos: chorizo, mortadela y patés, foie-gras...
- Pescado: azul, conservas y ahumados.
- Marisco y crustáceos
- Verduras cocidas sin pasar y en ensalada.
- Legumbres sin pasar.
- Patatas fritas, snack y chips.
- Fruta fresca, frutos y frutos secos.
- Huevo: duro, frito t tortillas grasas-
- Cereales: pan, pasta, arroz y cereales integrales.
- Dulces: bollería, repostería fresca, cacao y derivados.
- Bebidas: café y té concentrados, zumos de cítricos, bebidas muy azucaradas y bebidas alcohólicas.
- Grasas animales: manteca y sebos.

Recomendaciones Nutricionales en patología Diarreica

En general, se recomienda seguir suministrando los alimentos normalmente. Anteriormente se aconsejaba como tratamiento dejar descansar los intestinos, pero la teoría actual sugiere que se continúe con la alimentación, ya que así la diarrea será más fácil de tratar.

En los bebés, se debe continuar con la alimentación materna o con la fórmula equivalente. En algunos casos, los niños desarrollan intolerancia a la lactosa en forma leve y temporal, lo que puede requerir un cambio de leche normal a una fórmula de soya como el Isomil, el Prosobee o el Nursoy. Los bebés que estén consumiendo alimentos sólidos deben continuar haciéndolo. Algunos alimentos que se sugieren son: los plátanos o la compota de manzana, los almidones como el arroz blanco o el cereal de arroz, la sopa de tallarines, las papas o el pan tostado. También se pueden dar pequeñas cantidades de carne picada en trocitos bien pequeños, si ya se han incluido en la dieta del niño.

Se pueden ofrecer alimentos similares a los niños mayores y disminuir o evitar las grasas hasta que la diarrea desaparezca. Se deben acompañar estos alimentos con bastantes líquidos que no sean espesos, por su lapso de 24 a 48 horas. El consumo de líquidos es muy importante, porque un niño con diarrea se deshidrata fácilmente. La deshidratación es un problema serio en los bebés y en los niños y es necesario reemplazar los líquidos que se han perdido, con un suministro de aproximadamente dos onzas (cerca de 56 g) por hora. Además de la leche materna o la fórmula equivalente, los bebés deben consumir una solución rehidratante (Pedialyte, Lytren, o líquidos con electrolitos similares balanceados- NO SE DEBE SUMINISTRAR AGUA). Estas soluciones se pueden conseguir en los supermercados y farmacias y no se necesita prescripción médica. Se deben suministrar cantidades pequeñas, hasta ocho onzas, con intervalo de unos minutos, mientras persistan los movimientos intestinales. Se deben evitar las bebidas azucaradas como las gaseosas, las gaseosas no carbonatadas, las bebidas para deportistas y los jugos de frutas.

A los niños mayores se les puede dar agua, jugos diluidos o bebidas para deportistas. Hay que recordar que demasiadas bebidas azucaradas pueden empeorar la diarrea, pero como el niño necesita recuperar los líquidos perdidos, es mejor que los líquidos sean diluidos.

A medida que las deposiciones se vayan normalizando, el niño puede regresar en forma gradual a la dieta normal. Hay que empezar por agregar otros tipos de comida, incluyendo aquellas altas en fibra, como las frutas crudas y finalmente, las verduras. Después de una semana de tratamiento, se puede empezar a dar leche en pequeñas cantidades, pero si se suministra mucha leche antes de tiempo esto puede entorpecer el tratamiento. La diarrea que se produce por antibióticos puede evitarse con yogur elaborado a base de cultivos activos vivos.

LA DIARREA SEVERA O PERSISTENTE (QUE DURA MAS DE DOS O TRES DÍAS) PUEDE SEER SERIA Y SE DEBE CONTACTAR AL MEDICO PARA CONSULTAR EL PROBLEMA. Es posible que éste prescriba medicamentos que ayuden a controlarla.

Rehidratación por Vía Oral

La rehidratación se basa en la restitución de la cantidad de agua, glucosa y electrolitos que se pierden a causa de la diarrea y es la primera medida a poner en marcha.

La OMS y la UNICEF recomiendan la siguiente fórmula de rehidratación por vía oral:

- Agua, 1 litro
- Glucosa 20 gramos
- Cloruro sodico, 3,5 gramos
- Cloruro potásico, 1,5 gramos
- Bicarbonato sódico, 2,5 gramos

Esta fórmula está comercializada en todos los países del mundo de forma estándar, en sobrecitos que hay que verter en una jarra con un litro de agua, agitar hasta su disolución y comenzar a beber inmediatamente, en pequeñas cantidades cada 1-2 horas. Pero a falta de esta posibilidad, existe el recuso de preparar una fórmula muy similar en casa, con lo siguiente:

- Agua, 1 litro
- Azúcar (para glucosa), dos cucharadas soperas
- Sal (para el cloruro sódico), media cucharada de café
- Bicarbonato, media cucharada de café
- El zumo de un limón mediano (para el potasio)

La Dieta Antidiarreico o Astringente

La alimentación en la diarrea ha de seguir unas normas dietéticas bastante precisas, con el objetivos de reducir la duración y las molestias de la misma y requiere la prohibición de determinados alimentos y la reintroducción progresiva de otros. Se pueden establecer las siguientes fases en la dieta antidiarreico:

1. Periodo de ayuno absoluto entre 6 y 24 horas, utilizando solamente la fórmula de rehidratación por vía oral.
2. Iniciar la ingesta con agua de arroz o con agua de arroz y zanahoria, sémola o sopas finas de cereales refinados. Se recomienda, para evitar el reflejo gastrocólico que estimularía la defecación, comer poca cantidad y frecuentemente.
3. Luego se irá añadiendo, con mucha prudencia, arroz hervido, pollo o pescado hervidos, pan blando tostado y jamón york. Antes de pasar a la alimentación normal se deben introducir el yogur, la carne o el pescado a la plancha, pequeñas cantidades de zanahoria o verduras hervidas y galletas tipo "Maria".

Alimentos prohibidos

- Se evitará la fibra vegetal ya que aumenta el volumen intestinal y estimula el peristaltismo, es decir, la motilidad intestinal.
- Se evitara la leche, por su contenido en lactosa y por ser de digestión prolongada.
- Se suprimirán los guisos, fritos, embutidos y salados porque irritan la mucosa digestiva.
- Se evitarán las grasas por ser de digestión prolongada
- Se evitarán los estimulantes del reflejo gastrocólico y del peristaltismo: café, zumos de naranja azucarados.

Dieta Astringente

Muy rigurosa

Después de al menos 6 horas de ayuno total (no haber ingerido absolutamente nada): agua de arroz, agua, té flojo (sin o con muy poco azúcar). Alrededor de 125 cc (poco más de medio vaso de agua) cada 2-4 horas.

Rigurosa

Arroz hervido o harina de arroz (empezar con 3-4 cucharadas). Al cabo de 3-4 horas si se tolera bien, repetir añadiendo pollo o pescado hervido en poca cantidad.

Moderada

Añadir: yogur, pan blanco tostado, patata hervida, pasta de sopa, jamón york, manzana o pera hervidas, membrillo y zanahoria hervida. Cuando se tolere bien, añadir progresivamente: bistec de ternera, pollo, pescado blanco a la plancha; plátano y peras de agua. Más adelante puré de verduras. Y finalmente dieta normal.

Ejemplo de Dieta Astringente Moderada

Desayuno: Té o café, dos rebanadas de pan blanco tostado (40 gramos), yogur o 25 gramos de jamón york.

Comida: Arroz hervido o sopa de fideos finos con caldo vegetal colado o 125 gramos de patatas hervidas, un cuarto de pollo hervido o 2 rodajas de pescado blanco hervido, una manzana hervida o membrillo.

Merienda: Té y una rebanada de pan blanco tostado (20 gramos).

Cena: Arroz hervido o sopa de fideos finos con caldo vegetal colado o 125 gramos de patatas hervidas, un cuarto de pollo hervido o 2 rodajas de pescado blanco hervido, una manzana hervida o membrillo.

DIETA PARA LA EMFERMEDAD DE CHRON

Las personas que padecen estas enfermedades no absorben correctamente los nutrientes, sufren peristaltismo aumentado, alteración de la flora intestinal y/o perturbaciones de la digestión intestinal. La finalidad de este régimen es la de tener en cuenta esta situación y disminuir el trabajo intestinal del individuo (facilitar la rápida digestión).

Alimentos permitidos:

- Leche deslactosada.
- Yogur descremado, leches cultivadas.
- Quesos de poca maduración, descremados, y blandos.
- Huevos cocidos
- Carnes: preferentemente blancas sin piel y como segunda instancia rojas magras (desgrasadas).
- Hortalizas: zanahoria, patata, calabaza, tomate, espárragos, berenjena.... según tolerancia de cada individuo, evitando las flatulentas.
- Frutas: manzana, plátano, membrillo, según tolerancia de cada individuo.
- Cereales: féculas y harinas finas, pastas de laminado fino o rellenas de verduras o quesos permitidos, arroz decortinado.
- Pan: Blanco desecado y galletas de bajo tenor graso.
- Dulces: Jaleas y gelatinas.
- Azucres
- Aceites: crudos como condimento
- Infusiones: te de color claro, tisanas, maltas, mate cocido liviano.
- Bebidas: agua mineral o natural, y jugos o caldos de frutas permitidas.
- Condimentos suaves y hierbas aromáticas.

Se excluyen y prohíben:

- Leche común.
- Frutas secas ni desecadas,
- Manteca, mantequilla, crema de leche, margarina, natilla.
- Bebidas gaseosas, alcohólicas, café y mate cebado.

En principio, esta enfermedad no mejora con un régimen alimentario severo o restrictivo. Al contrario, no hay que olvidar que si una buena nutrición deviene fundamental en cualquier enfermedad, en este caso lo es más, ya que el Crohn se caracteriza por falta de apetito, adelgazamiento, diarrea, malabsorción... lo que provoca déficit de nutrientes, vitaminas y minerales, que deben ser escrupulosamente reemplazados.

La dieta ha de ser rica y variada y en los episodios de reagudización hay que evitar las frutas, verduras y hortalizas frescas, debido a que su alto contenido en fibra irrita el intestino. Es mejor comer en pequeñas cantidades varias veces al día que hacer tres grandes comidas. En ocasiones puede ser necesario complementar la dieta con vitaminas y minerales (ácido fólico, vitamina B12, vitamina D, calcio...), dependiendo de la intensidad y localización de la afección, así como del tratamiento que se recibe.