



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE RESECCIONES DE INTESTINO DELGADO E ILESTOMÍA

El intestino es la parte del tubo digestivo que se sitúa entre el estómago y el ano. La primera parte la forma el intestino delgado (duodeno, yeyuno e íleon) que es la parte más larga del tubo digestivo. Su función es digerir los alimentos y absorber los nutrientes. El intestino grueso es la parte final del tubo digestivo y en él se absorben el agua y las sales minerales y se forman y almacenan las heces hasta su expulsión al exterior. Gracias a estas funciones mantenemos un adecuado estado nutricional y de hidratación.

Cuando en una intervención quirúrgica se elimina una parte del intestino, sus funciones pueden verse alteradas dependiendo de la zona y de la magnitud de la intervención. Con el tiempo irá mejorando porque el intestino se va adaptando a la situación.

Si durante la cirugía le han practicado una **ILESTOMÍA** (la parte final del intestino delgado queda abocado a la piel y hace de “ano”), las heces se recogerán en un dispositivo diseñado especialmente para ello. Al no pasar las heces por el colon, no se absorbe correctamente el agua y las sales minerales por lo que las heces serán más líquidas, incluso diarreicas, sobre todo durante las primeras semanas.

Es posible llevar una vida normal, pero en algunos casos, sobre todo durante los primeros meses tras la intervención, es necesario seguir unas recomendaciones dietéticas, que le aliviarán las molestias.

OBJETIVOS

- Lograr un aporte de nutrientes para conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación.
- Reducir el volumen de las heces y aumentar su consistencia en lo posible.
- Evitar el exceso de gases.

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA: Dieta pobre en fibra y que genere pocos residuos, baja en grasa y controlada en lactosa. Esta dieta se podrá ir modificando posteriormente en función de su evolución (frecuencia de deposiciones y consistencia de las heces).

RECOMENDACIONES GENERALES:

1. **REPARTO DE LA INGESTA.** Haga **comidas frecuentes (5-6 tomas diarias) y poco copiosas/de poco volumen**, siguiendo un horario regular.
2. **FORMA DE COMER:**
 - Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
 - Repose sentado (no tumbado) hasta media hora después de las comidas principales.
 - Recuerde ingerir los alimentos a **temperatura templada**, ni muy fríos ni muy calientes.



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

3. BEBIDA:

- Beba al menos 1.5 litros al día de líquidos. Preferentemente agua. También infusiones caldos desgrasados
- En pequeñas cantidades de unos 100-125 ml cada vez.
- Fuera de las comidas: 30-60 minutos antes o después de ingerir los alimentos (para evitar saciedad precoz).
- Evite por ejemplo el ajuste de la cantidad de líquidos que toma, a la cantidad de los que estime pierde por la ileostomía, e incremente 500 ó 750 ml más .
- Evite el café, el alcohol, los zumos de frutas y las bebidas con gas y/o azúcar (en su mayoría son laxantes).

4. COCINADO DE LOS ALIMENTOS:

- Condimente los platos con sal, salvo contraindicación, ya que por las heces se pierden muchas sales minerales. Evite condimentar con aderezos picantes (pimienta, guindilla, chile...)
- Para facilitar la digestión, los primeros días la textura de las comidas deberá ser tipo puré-triturado o líquido-semilíquido.
- Realice cocinados sencillos: cocido, hervidos, en su jugo, vapor, horno. Más adelante, en función de su evolución, se podrán introducir otras cocciones: plancha, brasa o estofado bajo en grasa. Evite los fritos, rebozados, empanados y guisos grasos.

PROGRESIÓN ALIMENTARIA para facilitar la tolerancia de ciertos alimentos.

- **Frutas:** Durante los 2-3 primeros meses consuma fruta madura, sin piel, en compota, asadas o triturada. Las mejor toleradas al principio son plátano, pera y manzana
- **Verduras y hortalizas:** La patata, zanahoria, calabacín y calabaza cocidas o hervidas, son bien toleradas desde el principio. Incorpore progresivamente el resto: Tómelas cocidas en puré y mezcladas con patata. Después (a partir del 2º mes) cocidas solas y/o en purés. Posteriormente enteras y por último, si la tolerancia es buena, incorpórelas frescas/crudas. Tenga en cuenta que ciertos alimentos pueden producir mal olor tras su digestión, como el maíz, el ajo, las coles, los nabos, la cebolla y las especias en general.
- **Legumbres:** Introduzca las legumbres, primero cocidas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y, si las tolera bien tómelas enteras.
- **Leche y derivados con lactosa (leche, natillas y flan):** Evítelos inicialmente. Puede consumir leche sin lactosa, yogures naturales y de sabores, queso fresco y cuajada...Pasado 1-2 meses, incorpore leche descremada en pequeñas cantidades y después pruebe con la leche entera, el flan y las natillas.
- **Alimentos proteicos:** La ingesta de huevos, pescados y carnes magras es libre. Los primeros 15 días tras la cirugía le aconsejamos tomarlos hervidos, cocidos. Posteriormente a la plancha, horno, papillote...
- **Farináceos:** Puede tomar pan blanco (inicialmente es preferible tostado o del día anterior); arroz, sémola y pasta hervidos, y con poco caldo. Evite los productos integrales (ya que contienen fibra insoluble).

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS EN LOS PRIMEROS MESES Y/O MIENTRAS LAS HECES SEAN LÍQUIDAS O PASTOSAS/BLANDAS

A continuación se enumeran alimentos permitidos que no suelen generar molestias y alimentos desaconsejados/limitados durante los 2-3 primeros meses porque su tolerancia no suele ser buena. El volumen y la frecuencia de las heces son indicadores de la tolerancia. Pasado este

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

tiempo y cuando vea que las deposiciones no son abundantes introduzca nuevos alimentos de 1 en 1 para comprobar su tolerancia y observar como son las características y frecuencia de las deposiciones con cada incorporación. La tolerancia de los alimentos es individualizada, por lo que si alguno lo tolera mal retírelo e inténtelo más adelante. Con el tiempo el intestino se adapta y se puede llegar a tolerar una dieta normal.

Grupo de alimento	Recomendados	Con moderación	Desaconsejados
Lácteos	Leche especial sin lactosa, leche de soja, yogur natural	Queso fresco Cuajada Queso curado	Leche, nata y crema de leche, quesos muy grasos, yogur con frutas
Carnes, pescados, huevos	Carnes magras (solomillo y lomo), conejo, pollo sin piel, jamón cocido, jamón serrano (desgrasado), pescado blanco, huevos.	Carne de cordero o cerdo con grasa visible.	Embutidos, patés, carnes muy duras o fibrosas, carnes grasas, pescado azul, marisco, ahumados y salazones.
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta italiana, arroz, tapioca, pan blanco, biscottes, patata	Cereales de desayuno	Cereales integrales y sus derivados, legumbres (todas inicialmente).
Verduras y hortalizas	Zanahoria y calabaza cocida	Todas en general	Verduras muy fibrosas, alcachofas, espinacas, espárragos, pimientos, col, apio.
Frutas	Membrillo, frutas en almíbar, al horno, o hervidas.	Plátano maduro, manzana rallada.	Otras frutas crudas.
Bebidas	Agua, infusiones, caldos desgrasados colados.	Medio vaso de vino en comidas.	Bebidas con gas, café, alcohol, zumos de frutas.
Alimentos grasos	Aceite de oliva y girasol. Aceite MCT (no se puede cocinar con él).	Mantequilla, margarina.	Mayonesa, frutos secos.
Dulces y bollería		Galletas "tipo María", repostería casera, miel, azúcar, caramelos.	Chocolate, cacao, repostería y bollería en general, galletas integrales.
Condimentos y otros	Sal, hierbas aromáticas	Vinagre.	Platos precocinados, salsas comerciales.



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

DIARREA AGUDA: Es importante asegurar la reposición de agua, glucosa y electrolitos para evitar la deshidratación.

- Beba más cantidad de líquidos: 2-3 litros repartidos en pequeñas tomas a lo largo del día (preferentemente entre las comidas) y siga fraccionando la ingesta en pequeñas tomas frecuentes.
- Elija soluciones de rehidratación oral de farmacia como Sueroral®, Isotonar®, Bebesales®, o limonada alcalina (1litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña, de sal y de bicarbonato, y el zumo de un limón mediano).
- Posteriormente incorpore agua de arroz (50 gr de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio).
- Recomendaciones dietéticas:
 - La dieta debe ser de digestión fácil. Estará compuesta por alimentos astringentes, como el arroz, el dulce de membrillo y el pan tostado. Posteriormente se puede añadir a la dieta pasta italiana, jamón cocido, pescado y pollo hervidos.
 - Durante esos días no están recomendados los alimentos ricos en grasas, los integrales y los alimentos lácteos que contienen lactosa. No tome verduras, ni ensaladas (puede tomar pequeñas cantidades de zanahoria y patata hervida), ni tampoco lácteos, aunque estuviese ya tolerándolos. La fibra es un componente fundamental de la alimentación. Si tiene diarrea debe limitar la toma de alimentos ricos en fibra insoluble (como los productos integrales), y podría beneficiarle tomar alimentos ricos en fibra soluble. Pero, es difícil encontrar alimentos con un solo tipo de fibra. Son alimentos ricos en fibra soluble: la manzana sin piel, el plátano, el membrillo, los cítricos sin piel, las fresas, la legumbres sin piel, la harina o copos de avena, la patata, la zanahoria, la batata, el boniato, y el arroz blanco refinado.
- Si a pesar de seguir las recomendaciones dietéticas continua con deposiciones líquidas y abundantes, consulte con su médico, puede ser necesario que tome algún medicamento para reducir la velocidad del tránsito intestinal, o suplementos dietéticos de fibra vegetal soluble como el plantago ovata, la goma guar hidrolizada. Así mismo, en algunos casos puede ser necesario añadir suplementos dietéticos, aceite MCT, o vitaminas y minerales que no se absorban adecuadamente.

FLATULENCIA:

- Ciertos alimentos son flatulentos y pueden favorecer la aparición de gases como la col, la coliflor, el repollo, las bebidas carbonatadas. Si presenta flatulencia evítelos.

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

Ejemplo de menú tras el alta hospitalaria (en los 2 primeros meses tras cirugía):

Desayuno/ merienda	Media mañana	Comida/ cena	Postcena
<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Galletas (tipo María) o Pan con: jamón de pavo, lomo o membrillo. • Fruta madura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con: queso fresco, jamón. • Fruta madura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o arroz (en sopa espesa o secos). Patata o zanahoria hervidas, en puré, o asadas. • Carne, pescado o huevo. • Pan y fruta madura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Galletas (tipo María)