



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA DIVERTICULITIS

INTRODUCCIÓN

La diverticulitis es una inflamación intestinal derivada de una diverticulosis mal controlada dando lugar a síntomas como dolor abdominal, cólicos, hinchazón, fiebre, estreñimiento, náuseas/vómitos y en casos graves obstrucciones, desgarros y sangrado.

El soporte nutricional debe considerarse como parte integral del tratamiento primario de la enfermedad ya que para disminuir o evitar obstrucciones y perforaciones del divertículo es necesario evitar alimentos ricos en fibra y residuos para permitir que el tramo afectado de colon se recupere.

Existen dos tipos de fibra: la soluble y la insoluble. Es difícil encontrar alimentos con un solo tipo de fibra. Los alimentos integrales, los frutos secos, las frutas poco maduras, con piel y desecadas, y ciertas verduras (espinacas, guisantes, habas, etc.) son muy ricos en fibra insoluble. Mientras que la fibra soluble la encontramos en frutas sin piel y bien maduras como la manzana, el plátano, la pera, las legumbres sin piel, ciertas verduras (zanahoria, la batata, el boniato etc.)

El tipo de fibra y cantidad puede modificarse según el grado de maduración y tipo de cocinado.

OBJETIVOS NUTRICIONALES

1. Disminuir el volumen fecal para reducir el riesgo de presentar obstrucción o perforación del divertículo
2. Reducir la cantidad de heces que pasan por el colon.
3. Disminuir los movimientos intestinales, ya que esto a su vez ayuda a disminuir el dolor abdominal.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

1. Evite las comidas abundantes. Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse).
2. Coma despacio y mastique bien o triture los alimentos.
3. Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
4. Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades. Repártalos en unas 16 pequeñas tomas de medio vaso (125 cc) cada una. Hágalo fuera de las comidas y en cantidad total no inferior a los 2 litros al día.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESPECÍFICAS PARA DIVERTICULITIS

1. Si el episodio agudo es muy grave es posible que se deba comenzar por una dieta líquida
2. Progresivamente se irá comenzando a introducir una dieta pobre en residuos.
3. Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos.
4. Puede condimentar los platos con sal, excepto cuando su médico le indique lo contrario. Evite especias y condimentos picantes
5. Evite tomar café, té, alcohol y bebidas con gas.
6. Una vez que su médico le indique que pueda volver a llevar una alimentación normal, incluya los alimentos progresivamente. Si alguno lo tolera mal retírelo e intente incorporarlo más adelante.
7. Una vez el episodio de diverticulitis aguda haya remitido, y pueda volver a una alimentación normal, es muy necesario incluir al menos 3 raciones de alimentos probióticos al día como leches fermentadas, yogur, kéfir para ayudar a repoblar su microbiota intestinal

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y derivados lácteos desnatados, yogur sin lactosa. Quesos frescos, bajos en grasa, requesón y quesos tipo ricota.	Derivados lácteos con cereales, muesli, trozos de frutas, frutos secos o semillas. Quesos secos, curados y muy grasos.
Cereales	Refinados: arroz blanco, sémola, pasta blanca, pan blanco, tostadas, cereales no integrales, galletas tipo María no integrales. Verifique que estos alimentos tengan menos de 2 g de fibra por porción.	Cereales integrales, salvado, pan integral, arroz integral, pasta integral y galletas integrales.
Legumbres	Ninguna.	Todas las legumbres.
Verdura y hortalizas	Patata, calabaza, calabacín, berenjena y zanahoria hervida. Caldos vegetales colados y desgrasados. Crema, puré, hervidos y colados de dichas verduras	Todas las hortalizas y tubérculos (salvo las indicadas).
Carnes, pescados y huevos	Carnes magras, no fibrosas, picadas o bien cocinadas: solomillo, lomo (cerdo o ternera), aves sin piel (pollo o pavo), conejo, jamón york, jamón serrano sin grasa. Pescado blanco. Huevos.	Carnes fibrosas, con nervios, cartílago o muy grasas, pescados grasos en aceite, con nervios o colágeno, vísceras, embutidos, etc.
Frutas	Zumos de fruta colados. manzana, pera, y plátano, en compota, hervidos, horneados o asados. Fruta en almíbar	Todas las demás frutas.
Frutos secos	Ninguno	Todos los frutos secos
Aceites y grasas	Oliva con moderación y en crudo	En cantidades importantes cualquiera, mayonesa, mantequilla, margarina.
Bollería y helados	Bollería casera de harina blanca y poco grasa	Dulces industriales, bollería en general, helados de leche o nata entera
Condimentos y otros	Sal	Hierbas aromáticas, especias y picantes.
Bebidas	Agua, zumos colados, infusiones	Café, té, alcohol, bebidas con gas

EJEMPLO DE MENU

Desayuno	Media mañana y merienda	Comida y Cena
- Leche o yogur desnatados - Pan blanco, tostadas, cereales no integrales o galletas tipo "María". -Pavo cocido queso descremado en porciones.	- Infusión - Yogur desnatado. - Galletas tipo "María". -Pavo cocido queso descremado en porciones.	- Pasta italiana, arroz hervido, seco o en sopa, patata o zanahoria asada/hervida o en puré. - Carne magra, aves sin piel, conejo, pescado blanco, o huevo. - Pan blanco - Queso fresco con miel o yogur desnatado o leche desnatada

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada sin lactosa Tostada de pan blanco con aceite de oliva	1 yogures desnatados sin lactosa Cereales tipo arroz inflado	Infusión Tostada de pan blanco con aceite y jamón serrano retirando la grasa	Yogur desnatado Tostadas de pan blanco con aceite y huevo	Leche desnatada sin lactosa 5 Galletas tipo María	Infusión Tostada de pan blanco con jamón serrano retirando la grasa	2 yogures desnatados con Compota de frutas variadas: plátano, manzana y pera asadas.
Media mañana	2 biscotes con 2 lonchas de pavo + 2 yogures desnatados	Queso desnatado en porciones + 1 plátano	Montadito de jamón y queso bajo en grasa	1 queso de burgos con miel	Zumo de naranja colado + quesito en porciones+ 2 lonchas de jamón sin la grasa	2 yogures desnatados con cubos de manzana al microondas	Infusión + melocotón en almíbar
comida	pasta italiana (con un poquito de aceite, huevo duro y zanahoria) compota de 2 manzanas pan blanco	Arroz blanco con 2 huevos y calabacín Pan blanco +1 Yogur desnatado	Conejo al horno con calabaza y batata asada pan blanco compota de pera + vaso de leche sin lactosa	Crema de calabacín + filete de cinta de lomo recortando la grasa +yogur desnatado + plátano	Berenjena rellena de carne picada magra y queso bajo en grasa Pan blanco Compota de manzana	Pasta italiana con salsa de zanahoria y 2 huevos cocidos Pan blanco Pera asada	Pastel de calabaza con gallo al horno Pan blanco Vaso de leche desnatada
merienda	Zumo de frutas sin pulpa y 5 galletas tipo María	Sándwich de pan blanco con pavo	Manzana asada + zumo de naranja colado	5 galletas maría + manzana cocida	Melocotón en almíbar + tosta de aceite	Plátano + 5 galletas María + vaso de leche sin lactosa	2 biscotes con pavo natural + zumo de naranja
cena	Pechuga de pollo asada con guarnición de patata y zanahoria hervida Pan blanco Membrillo con queso fresco	sopa de pasta con jamón y zanahoria cocida+ merluza a la plancha con berenjena pelada y hervida+ requesón pan blanco	Revuelto de gambas con calabaza y calabacín Pan blanco 2 yogures desnatados	Pavo plancha con zanahoria hervida Pan blanco Melocotón en almíbar con 2 yogures desnatados	Sopa castellana con huevo y jamón Filete de pavo con calabacín hervido 2 yogures desnatados	Crema de calabaza pasada por el pasapurés Filete de ternera sin nervios Pan blanco 2 yogures desnatados	Barquitos de calabacín asado rellenos de requesón Pan blanco membrillo



Hospital Universitario La Paz

