

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN SÍNDROME DE “DUMPING”

## Introducción

Se conoce como “síndrome de dumping” (SD) a los síntomas que se producen cuando llega al intestino alimento poco procesado. Ocurre cuando el funcionamiento del estómago se altera con un procedimiento quirúrgico.

Los síntomas del SD pueden ser de dos tipos:

- Precoces: dolor abdominal, náuseas, sudoración, palpitaciones y malestar. Aparecen entre 15 y 60 minutos después de las comidas.
- Tardío o hipogucemia reactiva. Es un descenso en los niveles de glucosa que ocurre unas dos horas después de la comida.

## Objetivo:

Reducir los síntomas del SD para mejorar la calidad de vida y conseguir un buen estado nutricional.

## Recomendaciones generales:

- Es muy importante repartir la dieta **en seis o más tomas de pequeño tamaño**. Evite comer una gran cantidad de alimento en una sola toma.
- Es conveniente comer despacio, masticando muy bien los alimentos. Para ello, es importante comer sin distracciones, por ejemplo, evitar comer viendo la televisión, mirando el ordenador/móvil.
- Los **líquidos deben tomarse separados de las comidas**, entre 30 y 60 minutos antes o después de cada comida.
- **Debe evitar el consumo de bebidas azucaradas como refrescos, zumos, etc**, ya que, debido a la presencia de azúcares libres, actúan como desencadenante del “dumping”.
- **Los alimentos muy azucarados** (azúcar, miel, chocolate, pasteles, postres lácteos azucarados, etc.) ,además de no ser saludables, pueden desencadenar el “dumping”. Si los toma, procure hacerlo junto con otros alimentos dentro de una

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN SÍNDROME DE “DUMPING”

comida principal, de esta forma se trata de evitar, en la medida de lo posible, que los azúcares sencillos lleguen de una forma tan rápida al intestino.

- En todas las comidas debe tomar alimentos proteicos y alimentos vegetales junto con alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, siempre que sea posible integrales, de esta forma, la **fibra** presente en los alimentos ayuda a ralentizar la absorción y como consecuencia se reduce la probabilidad de desarrollar un “dumping”. Puede tomar en las tomas principales: legumbres, pasta integral, pan integral, arroz integral o cualquier otro tipo de cereales integrales como, por ejemplo: quinoa, trigo sarraceno, etc.
- **Entre horas** procure tomar varios grupos de alimentos juntos, por ejemplo, una pieza de fruta junto con un yogur natural (evitando yogures azucarados o con sabor que contengan mayor cantidad de azúcar), o palitos de zanahoria con humus, pan integral con queso fresco/requesón, leche con copos de avena, etc.
- **Antes de hacer ejercicio** debe tomar alimentos que contengan hidratos de carbono de absorción lenta y fibra, por ejemplo, pan integral con jamón cocido o aguacate, frutas con frutos secos, leche o derivados lácteos, junto con frutos secos o copos de avena o tostada de pan integral con humus.
- La presencia de grasa en los alimentos puede ayudar a ralentizar la digestión, siempre que sea posible, procedente de fuentes como el aceite de oliva virgen extra, aguacate, pescados azules o frutos secos naturales.

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN SÍNDROME DE “DUMPING”

## Normas para la corrección de una hipoglucemia reactiva

1. Compruebe, siempre que sea posible que los síntomas sean debidos a hipoglucemia con un medidor de glucosa.
2. Siempre que sea posible permanezca en reposo y sentado
3. Tome una pequeña porción de alimentos ricos en azúcares solubles preferentemente en forma líquida: 100 mL de zumo, 100 mL de refresco azucarado o ½ vaso de leche con 1 sobre de azúcar. Si toma medicamentos que enlentecen la absorción de disacarádicos (acarbose, miglitol...) debe tomar glucosa pura (10g)
4. A continuación, tome una ración de alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta: fruta, pan integral, barritas de cereales integrales, etc.

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN SÍNDROME DE “DUMPING”

Grupo de alimentos	Recomendados	Desaconsejados
Lácteos	Yogur natural, cuajada, quesos curados, tiernos o secos, leche	Leche entera, condensada Postres lácteos azucarados (natillas, flan, mousse de chocolate, etc.)
Cereales, legumbres y pastas	Pan tostado, arroz integral, harina o pasta italiana integral, patatas, Cereales sin azúcar, copos de avena, salvado de avena.	Cereales con azúcar añadido, productos elaborados con harinas refinadas.
Carnes, Pescados y Huevos	Cualquiera	Ninguno
Verduras y hortalizas	Cualquiera	Ninguna
Frutas	Cualquiera cruda	Frutas en almíbar Zumos de frutas naturales o industriales
Alimentos grasos	Aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol, frutos secos, aguacate.	Evitar alimentos ricos en grasas saturadas como el aceite de coco, mantequilla, nata, etc.
Bollería y helados	Ninguno	Todos
Azúcar y sucedáneos dulces	Sacarinas y otros edulcorantes artificiales. Caramelos sin azúcar	Azúcar y miel, chocolate con azúcar, mermeladas y jaleas.
Bebidas	Agua e infusiones (sin azúcar o miel añadida)	Bebidas con azúcar añadido, Zumos de frutas

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN SÍNDROME DE “DUMPING”

## Ejemplo de menú

<b>DESAYUNO</b>	Leche semidesnatada. Copos de avena con fruta
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Pan integral con atún y huevo cocido
<b>COMIDA</b>	Judías verdes cocidas con patata y zanahoria, filete de ternera, pan integral
<b>MERIENDA</b>	Yogur natural con fruta troceada
<b>CENA</b>	Salmón a la plancha con ensalada, pan integral y fruta
<b>RECENA</b>	Yogur natural o leche semidesnatada