

Viviendo con Crohn y Colitis Ulcerosa: hacia el futuro

Sonia I. Serrano Serrano LND, MPH, RD

Nutricionista/Dietista

Centro para Enfermedades Inflamatorias del Intestino

Recinto de Ciencias Médicas



Viviendo con Crohn y Colitis Ulcerosa: hacia el futuro

- La dieta y el microbioma se cree son los factores ambientales que más se pueden modificar en Enfermedad Inflamatoria del Intestino (EII)

Viviendo con Crohn y Colitis Ulcerosa: hacia el futuro

- Se cree que hay un desbalance o una reducida biodiversidad del microbioma (bacterias) en el intestino.
- Microbioma se refiere a los billones de bacterias y otros microbios que habitan de forma natural en el intestino.

Viviendo con Crohn y Colitis Ulcerosa: hacia el futuro

- Dieta se define como todo aquello que comemos en un día típico.

MODALIDADES

- Dieta Libre de Gluten
- *FODMAP DIET*
- Dieta de Hidratos de Carbono Específicos

Dieta Libre de Gluten

- Se recomienda eliminar todos los alimentos con contenido de gluten
- El gluten es la proteína del trigo

Dieta Libre de Gluten

- Actualmente se está recomendando para pacientes con desórdenes digestivos que no están relacionados a Enfermedad Celiaca
- Pacientes reportan una disminución en los síntomas como diarreas, gases y dolor abdominal

Dieta Libre de Gluten

- Las investigaciones son limitadas en relación a los beneficios que esta modalidad de dieta puede ofrecer al paciente con EI.
- Se dirige mayormente a mejorar o aliviar síntomas

Dieta Libre de Gluten

- Dieta Libre de Gluten
 - Proteína que se encuentra en
 - Trigo (wheat)
 - Cebada(rye)
 - Centeno (barley)

Alimentos Permitidos

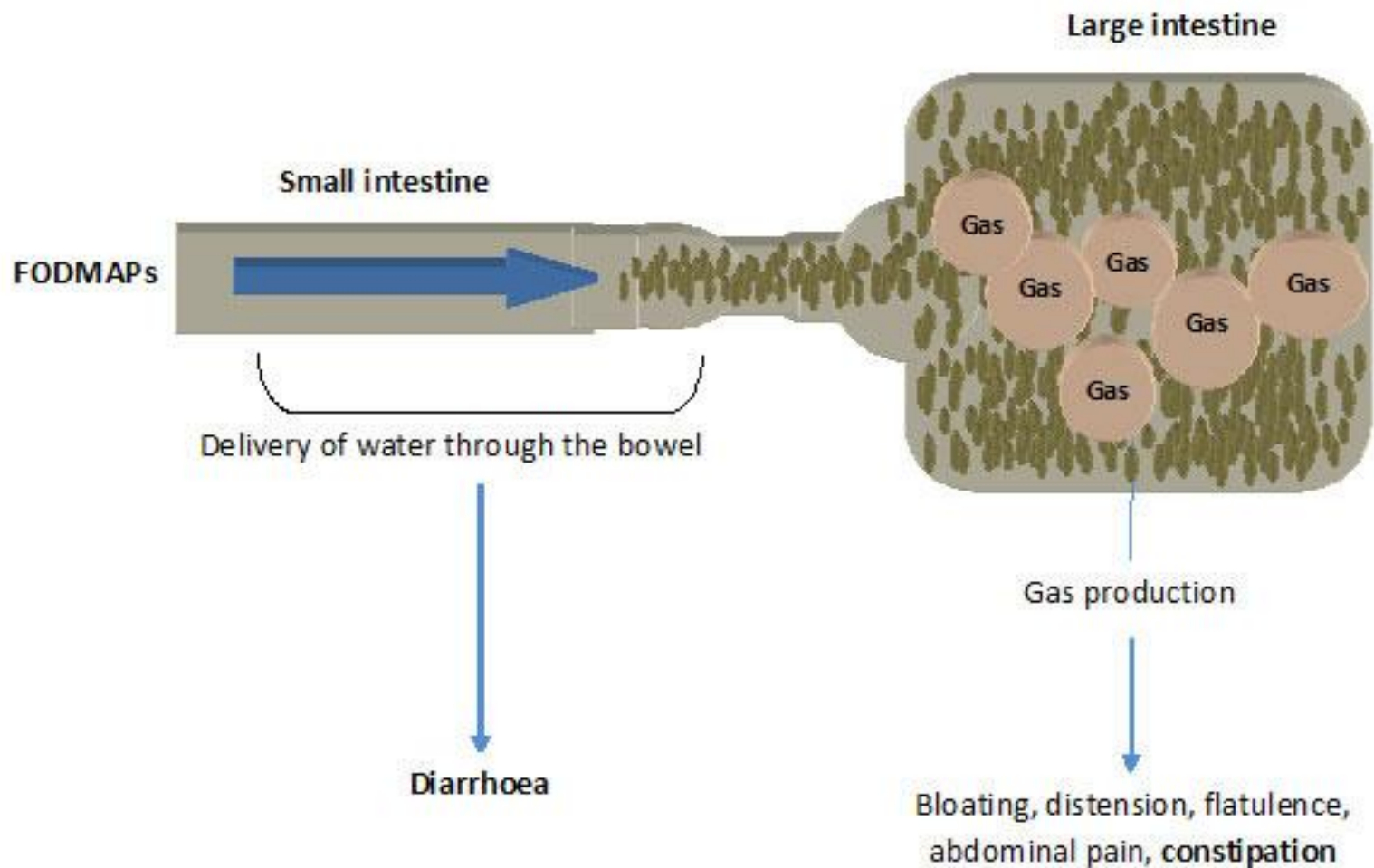


Dieta Libre de Gluten

- Se recomienda utilizar:
 - Papa
 - Arroz
 - Quinoa
 - Maíz

FODMAP Diet

- Mecanismos
 - Distensión del lumen intestinal
 - Ejerce presión osmótica llevando líquidos al lumen intestinal
 - Excesiva fermentación de bacterias colónicas (producción excesiva de gases por tanto síntomas de incomodidad)



FODMAP DIET

- Síntomas
 - Dolor abdominal
 - Gases
 - Distensión
 - Diarreas
 - Calambres

FODMAP Diet

- Se reduce el consumo de carbohidratos que se pueden fermentar
 - Fructosa (manzanas, peras, ciruelas melón)
 - Lactosa (leche)
 - Fructanos/galactanos (polioles: sorbitol, manitol)

*IBS may be helped by keeping these
FODMAPs food to a minimum*

<http://blissfulwriter.hubpages.com/t/31f135>



FODMAP Diet

The FODMAPS Diet

excess fructose	lactose	fructans	galactans	polyols
<p>fruit apple, mango, nashi, pear, tinned fruit in natural juice, watermelon</p> <p>sweetners fructose, high fructose corn syrup, concentrated fruit sources, large servings of fruit, dried fruit, fruit juice</p> <p>honey corn syrup, fruisana</p>	<p>milk milk from cows, goats or sheep, custard, ice cream, yogurt</p> <p>cheeses soft unripened cheeses, such as cottage cheese, cream, mascarpone, ricotta</p>	<p>vegetables asparagus, beetroot, broccoli, brussel sprouts, cabbage, eggplant, fennel, garlic, leek, okra, onion, shallots, spring onion</p> <p>cereals wheat and rye</p> <p>fruit custard apple, persimmon, watermelon</p> <p>misc. chicory, dandelion, inulin</p>	<p>legumes baked beans, chickpeas, kidney beans, lentils</p>	<p>fruit apple, apricot, avocado, blackberry, cherry, lychee, nashi, nectarine, peach, pear, plum, prune, watermelon</p> <p>vegetables cauliflower, bell pepper, mushroom, sweet corn</p> <p>sweetners sorbitol, mannitol, isomalt, maltitol, xylitol</p>

FODMAP Diet

- Las investigaciones sugieren que puede ayudar a mejorar síntomas, no así a reducir la inflamación; se requieren más estudios

Dietas de hidratos de carbono específicos (SCD)

- Se desarrolló por Dr. Hass cuando su hija fue diagnosticada con Enfermedad Celiaca
- Este programa recomienda mantener la dieta por un año mientras que la enfermedad esté activa



Dietas de hidratos de carbono específicos (SCD)

- Mantener la dieta 1 año adicional hasta que los síntomas desaparezcan.
- Luego de esta fase de eliminación se debe comenzar a introducir 1 alimento a la vez

Dietas de hidratos de carbono específicos

- Se recomienda eliminar todos los disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos de la dieta

Dietas de hidratos de carbono específicos

- Mecanismo
 - La fermentación de bacterias de hidratos de carbono con pobre digestión resulta en la producción de productos que contribuyen a inflamación intestinal y se afecta la integración intestinal

Dietas de hidratos de carbono específicos

- Alimentos que se recomienda eliminar
 - Alimentos con lactosa(leche)
 - Vegetales farináceos(papa)
 - Todos los granos
 - Alimentos con azúcares añadidos

Dietas de hidratos de carbono específicos

- Alimentos recomendados
 - Alimentos libres de lactosa
 - Frutas frescas
 - Carnes frescas, pollo, pescado

Dietas de hidratos de carbono específicos

- Pocos estudios han demostrado alguna mejoría pero con cambios inconsistentes en los marcadores de inflamación

Resumen

- Se necesitan más estudios para demostrar efectividad con estas modalidades
- En general la literatura plantea que podrían mejorar algunos síntomas y no así curar la enfermedad

Resumen

- La recomendación general es solo eliminar aquel alimento que provoque síntomas.
- El paciente se beneficia de orientación nutricional individualizada

Resumen

- Recuerde consumir alimentos con alta densidad nutricional
- Lea la rotulación nutricional
- Trate sus propias recetas y modifíquelas
- Sea creativo al comer



GRACIAS GRACIAS
Gracias Gracias Gracias
Gracias Gracias Gracias
Gracias Gracias Gracias
Gracias Gracias
Gracias Gracias Gracias

