

# 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



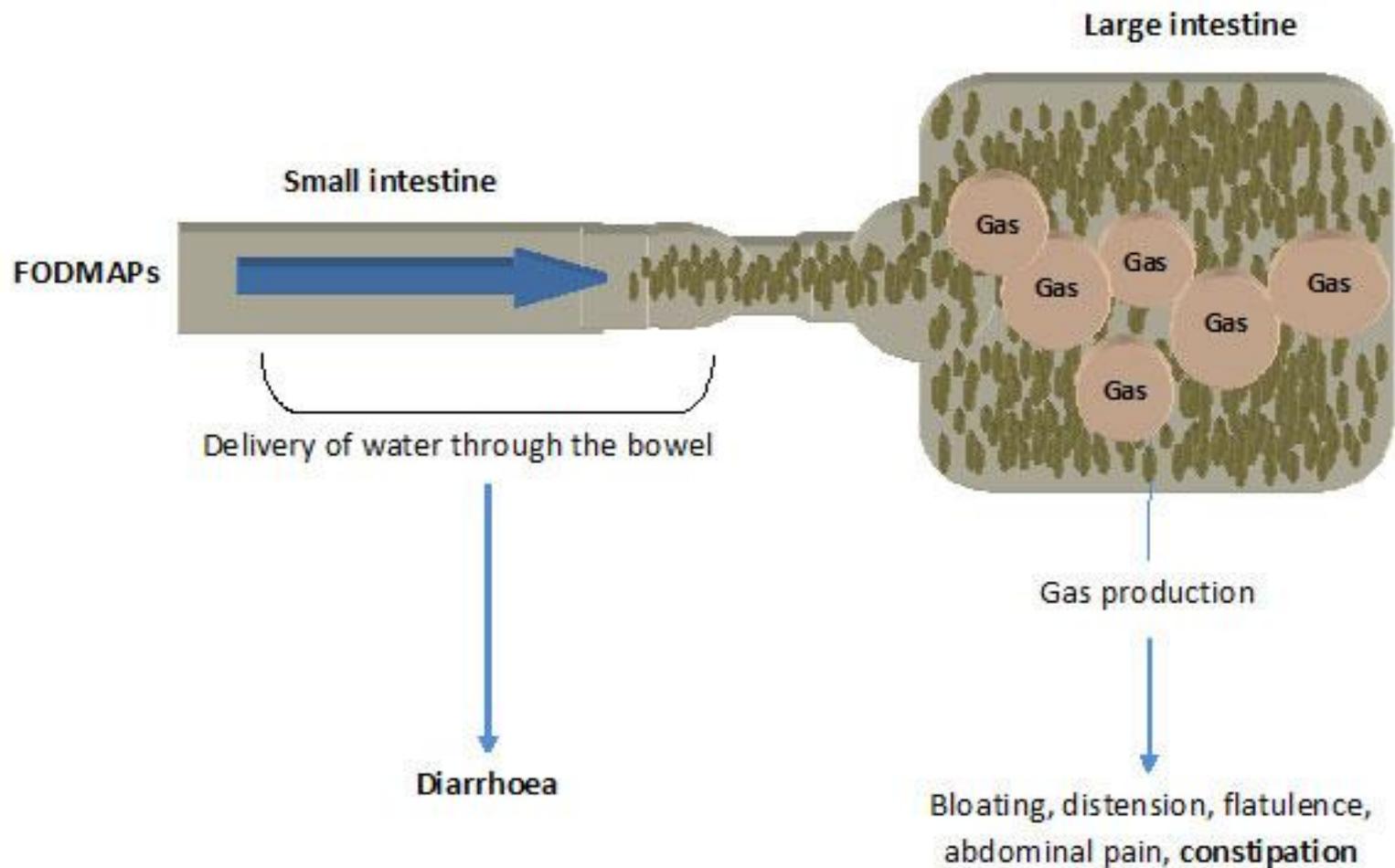
# Dieta Libre de Gluten

- 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

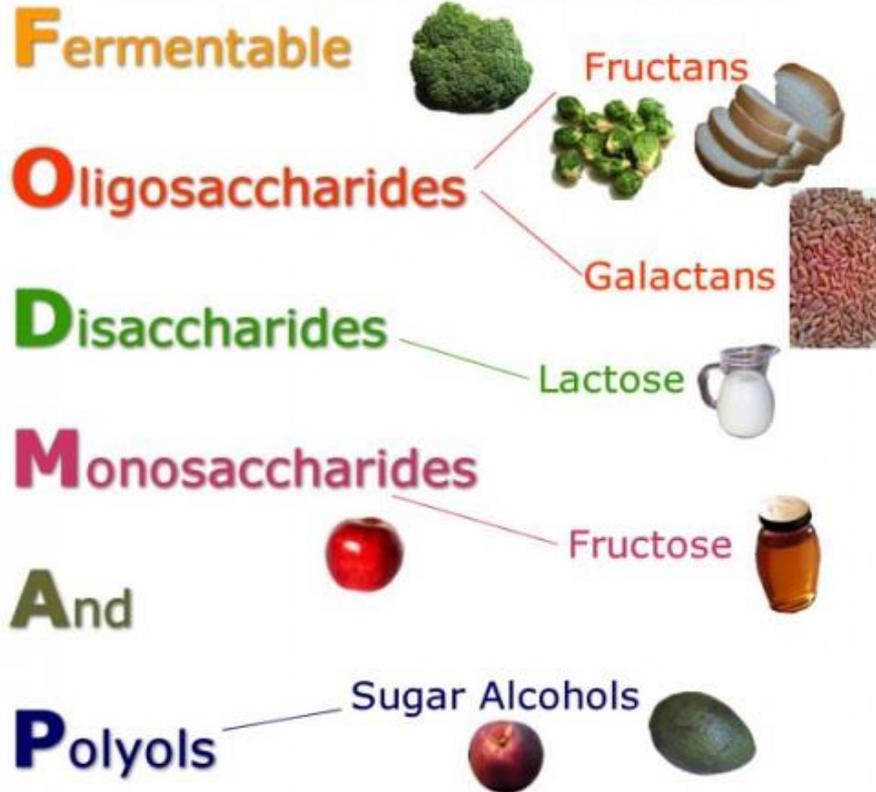
- Síntomas
  - Dolor abdominal
  - Gases
  - Distensión
  - Diarreas
  - Calambres

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

