

Servicio de Oncología Radioterápica
Puerta P- Sótano Sur

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON DIARREA.

ENTERITIS O DIARREA POR IRRADIACIÓN

Es un trastorno funcional del intestino grueso y delgado que puede aparecer durante la radioterapia de abdomen, pelvis y recto.

Puede empezar en la 2ª o 3ª semana de inicio del tratamiento y terminar en la 2ª o 3ª semana finalizado el tratamiento.

SÍNTOMAS: náuseas, flatulencia, retortijones, aumento del número de deposiciones y una sensación continua de necesidad de ir al cuarto de baño.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

En general la dieta que se aconseja es:

- **SIN leche ó leche sin lactosa**, baja en residuos y pobre en grasas.
- Ingerir los alimentos a temperatura ambiente y cocinarlos y aliñarlos con **aceite de oliva virgen y limón**.
- **Beber de 2 a 3 litros** de agua al día (o bebidas isotónicas)
- Repartir la dieta diaria en 6 – 10 tomas de cantidades moderadas.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Pescados, aves y carnes blandas que estén cocidas, asadas u horneadas sin piel.
- Plátano maduro, compota de manzana, manzana pelada, en puré o rallada y jugo de manzana.
- Pan blanco y tostado (preferentemente).
- Pasta.
- Arroz blanco cocido con zanahorias y patatas.
- Patatas horneadas, hervidas o en puré.
- Hortalizas cocinadas livianas como zanahorias, calabaza y calabacín pelado.
- Huevos cocidos, yogur natural con bifidos, carne de membrillo, galletas tipo "María".
- Frutos secos.

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON DIARREA.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

- Leche y quesos (sobre todo los grasos).
- Alimentos fritos o grasos.
- Frutos frescos y algunos zumos como el de ciruela o naranja. Puede tomar zumo de manzana y plátano.
- Hortalizas crudas.
- Legumbres.
- Pastelería rica en azúcar y grasa.
- Palomitas de maíz y patatas fritas.
- Chocolate, café, té, bebidas gaseosas con cafeína.
- Hierbas y especias de sabor fuerte.
- Alimentos que produzcan flatulencias (col, coliflor, rábanos, nabos, pepino, pimiento, cebolla cruda).
- Bebidas con gas.
- Alcohol y tabaco.

EN CASO DE APARECER SANGRE O MUCOSIDAD EN LAS DEPOSICIONES Y/O FIEBRE, COMÉNTELO CON SU MÉDICO O ENFERMERA.

Le atenderemos en el tfno: 91-330 36 68 (Horario de L a V de 8 a 21 horas)