



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE RESECCIONES DE INTESTINO DELGADO E ILEOSTOMÍA

El intestino se sitúa entre el estómago y el ano. La primera parte la forma el intestino delgado que es la parte más larga del tubo digestivo. Su función es finalizar la digestión de los alimentos y absorber los nutrientes. El intestino grueso es la parte final del tubo digestivo, en él se absorben el agua y las sales minerales y se forman y almacenan las heces hasta su expulsión al exterior. Gracias a estas funciones mantenemos un adecuado estado nutricional y de hidratación.

Cuando en una intervención quirúrgica se elimina una parte del intestino, sus funciones pueden verse alteradas dependiendo de la zona y de la magnitud de la intervención. Con el tiempo irá mejorando porque el intestino se va adaptando a la situación.

Si durante la cirugía le han practicado una **ILEOSTOMÍA** (la parte final del intestino delgado queda abocado a la piel y hace de “ano”), las heces se recogerán en un dispositivo diseñado especialmente para ello. Al no pasar las heces por el colon, no se absorbe correctamente el agua y las sales minerales por lo que las heces serán mas líquidas, incluso diarreicas, sobretodo durante las primeras semanas.

Es posible llevar una vida normal, pero en algunos casos, sobretodo durante los primeros meses tras la intervención, es necesario seguir unas recomendaciones dietéticas, que le aliviarán las molestias.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación.
- Reducir el volumen de las heces y aumentar su consistencia en lo posible.
- Evitar el exceso de gases.

RECOMENDACIONES GENERALES:

1. Haga una ingesta de **comidas frecuentes y poco copiosas**, siguiendo un horario regular. Repartidas al menos en 6 tomas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena).

| Desayuno/ merienda | Media mañana | Comida/ cena | Postcena |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Galletas (tipo María) o Pan con: jamón de pavo, lomo o membrillo. • Fruta madura. | <ul style="list-style-type: none"> • Pan con: queso fresco, jamón. • Fruta madura. | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta o arroz (en sopa espesa o secos). Patata o zanahoria hervidas, en puré, o asadas. • Carne, pescado o huevo. • Pan y fruta madura. | <ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Galletas (tipo María) |

2. Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien. Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
3. **Beba de 2 a 2,5 litros al día de líquidos** (agua, infusiones caldos desgrasados), en pequeñas cantidades y repártalos en unas 16 pequeñas tomas de medio vaso (125 ml) cada una. Hágalo fuera de las comidas (una hora antes o después de ingerir los alimentos). Evite por ejemplo la cantidad de líquidos que toma, a la cantidad de los que estime pierde por la ileostomía, e incremente 500 ó 750 ml más .
4. Evite el café, el alcohol, los zumos de frutas y las bebidas carbonatadas (en su mayoría son laxantes).
5. Recuerde ingerir los alimentos a **temperatura templada**, ni muy fríos ni muy calientes.
6. Condimente los platos con **sal**, salvo contraindicación, ya que por las heces se pierden muchas sales minerales.
7. Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos. Inicialmente no es recomendable utilizar especias, picantes ni otro tipo de condimentos.
8. Introduzca de forma progresiva **las frutas, las verduras, las legumbres, la leche y sus derivados** para facilitar su tolerancia.
 - a. Las frutas recomendadas al principio son: plátano, pera y manzana, bien maduras sin piel, y elaboradas en compota, asadas o trituradas y dulce de membrillo.
 - b. Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabacín y calabaza, son bien toleradas desde el principio. Incorpore progresivamente el resto, tómelas cocidas en puré y mezcladas con patata, después cocidas solas y en purés, posteriormente enteras y más tarde, si la tolerancia es buena, incorpórelas frescas.

Tenga en cuenta que ciertos alimentos pueden producir mal olor tras su digestión, como el maíz, el ajo, las coles, los nabos, la cebolla y las especias en general.

- c. Evite la leche y derivados con lactosa (leche, natillas y flan), puede consumir leche sin lactosa, yogures naturales y de sabores, queso fresco y cuajada, pasado un mes o dos, incorpore leche descremada en pequeñas cantidades y después pruebe con la leche entera, el flan y las natillas.
 - d. Introduzca las legumbres, primero cocidas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y, si las tolera bien tómelas enteras.
9. La ingesta de huevos, pescados y carnes magras es libre.
10. Puede tomar pan blanco (inicialmente es preferible tostado o del día anterior); arroz, sémola y pasta hervidos, y con poco caldo. Evite los productos integrales (ya que contienen fibra insoluble).

Guía para la elección de alimentos mientras que las heces sean líquidas o pastosas blandas

| Grupo de alimentos | Recomendados | Desaconsejados |
|----------------------------------|---|--|
| Lacteos | Leche especial sin lactosa, yogur natural y de sabores, quesos frescos y cuajada. | Leche, yogur con frutas, cereales o frutos secos, flan, natillas, nata, crema de leche, quesos grasos. |
| Cárnicos, pescados y huevos | Carnes magras (solomillo y lomo), jamón cocido o serrano desgrasado, conejo, pollo sin piel, pescado blanco y huevos. | Embutidos, patés. Carnes grasas y fibrosas. Marisco, ahumados y salazones. |
| Cereales, legumbres y tubérculos | Pasta italiana, tapioca, pan blanco y biscotes, arroz y patatas. | Cereales integrales y sus derivados. Legumbres inicialmente. |
| Verduras y Hortalizas | Zanahoria, calabacín y calabaza . | Verduras muy fibrosas y flatulentas (repollo, col, alcachofa, , esparragos, pimientos, etc.). |
| Frutas | Plátano, manzana, pera, maduros y sin piel, al horno o hervidas, membrillo y frutas en almíbar. | Otras frutas crudas. |
| Bebidas | Agua, infusiones. Caldos sin grasas. | Bebidas con gas, café, bebidas alcohólicas, zumo de frutas. |
| Alimentos grasos | Aceites de oliva y girasol. | Mantequilla, margarina y mayonesa. Frutos secos. |
| Dulces y bollería | Miel y azúcar. Repostería casera, con poco aceite. Galletas “tipo María”. | Chocolate y cacao. Repostería y bollería industrial. Galletas integrales. |
| Condimentos y otros | Sal. Hierbas aromáticas. | Platos cocinados, sopas y otros platos precocinados.Salsas comerciales. |

Cuando las deposiciones sean menos abundantes y líquidas, puede ir incorporando nuevos alimentos de uno en uno, y observar si se modifican las características y frecuencia de las deposiciones. No debe olvidar que la tolerancia de los alimentos es individualizada, por lo que si alguno es mal tolerado retírelo e inténtelo otra vez más adelante. Con el tiempo el intestino se adapta y se puede llegar a tolerar una dieta normal.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

En caso de diarrea es importante asegurar la reposición de agua, glucosa y electrolitos y evitar la deshidratación.

- Beba de 2 a 3 litros de líquido repartidos en pequeñas tomas a lo largo del día.
- Elija soluciones rehidratantes de farmacia como Sueroral®, Isotonar®, Bebesales®, o limonada alcalina (1litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña, de sal y de bicarbonato, y el zumo de un limón mediano), o bebidas isotónicas (Acuarius®, Isostar® , Gatorade®, Santiveri®), posteriormente incorpore agua de arroz (50 gr de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio).
- Si a pesar de seguir las recomendaciones dietéticas continua con deposiciones líquidas y abundantes, consulte con su médico, puede ser necesario que tome algún suplementos de fibra soluble como el plantago ovata, la goma guar hidrolizada, o algún medicamento para reducir la velocidad del tránsito intestinal, o mejorar la absorción. En algunos casos puede ser necesario añadir suplementos dietéticos, aceite MCT, o vitaminas y minerales que no se absorban adecuadamente.