



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE RESECCIONES DE INTESTINO GRUESO Y COLOSTOMÍA

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 (ciego, colon, sigma y recto) 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 **COLOSTOMÍA** (la parte final del intestino grueso queda abocado a la piel y hace de “ano”), las heces se recogerán en un dispositivo diseñado especialmente para ello.

En general la extirpación de zonas terminales del colon, del sigma o del recto no conllevan alteraciones en la absorción de nutrientes, agua o sales minerales, por lo que no suele producirse diarrea ni es necesario seguir recomendaciones nutricionales específicas. En estos casos, deberá seguir las normas de una alimentación equilibrada, sin necesidad de eliminar ningún tipo de alimento de la dieta.

Si usted ha sufrido una resección del colon más extensa (colectomías subtotales, proctocolectomía, hemicolectomía derecha) o en casos de colostomías localizadas en el colon derecho, las heces serán más líquidas, incluso diarreicas. Las siguientes recomendaciones nutricionales van dirigidas a estos casos.

OBJETIVOS NUTRICIONALES:

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación.
- Reducir el volumen de las heces y aumentar su consistencia en la mayor parte de los casos.
- Conseguir heces más blandas en casos de resecciones pequeñas en las que puede aparecer estreñimiento.
- Evitar el exceso de gases.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES:

1. Es aconsejable una ingesta de **comidas frecuentes y poco copiosas**. Para ello reparta la alimentación 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 blando, jamón. • Fruta madura. | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta o arroz (en sopa 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. Mantenga un **horario regular** de comidas. **Coma despacio** y en un ambiente tranquilo. **Mastique bien**.
3. Tome los **alimentos templados**, ni muy fríos ni muy calientes.
4. **Repose sentado** hasta media hora después de las comidas principales.
5. Evite **el café y las bebidas con gas y alcohol**.
6. **No es recomendable mascar chicle** (produce gases y algunos tienen efecto laxante).
7. Condimente los platos con **sal** salvo indicación contraria de su médico.
8. **Prepare los alimentos, de forma sencilla** (cocidos, a la plancha, asados en su jugo, etc.), evitando los platos muy elaborados, empanados, rebozados, fritos, guisos, estofados etc. ya que éstos producen digestiones más lentas y pesadas. Si tolera bien la dieta puede ir introduciendo guisos sencillos preparados con un sofrito sencillo con cebolla y tomate y poco aceite.
9. Inicialmente **no es recomendable utilizar especias, ni picantes**.
10. **Tome al menos 2 - 2,5 litros al día de líquidos** si no existe contraindicación médica.
11. Si le resulta **desagradable el olor de las heces** pruebe a disminuir el consumo de: ajo, cebolla, col, guisantes, legumbres, espárragos, huevos o pescado azul. El yogur y el perejil pueden reducir el olor.
12. Introduzca de forma progresiva **las frutas, las verduras, las legumbres, la leche y sus derivados** para facilitar su tolerancia.
 1. 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.

- 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.
- 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.
- 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.

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, , espárragos, 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 (1 litro 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 o 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).
- En caso de estreñimiento (heces duras y secas):**
 - Aumente** la cantidad de **líquidos** de 2 a 3 litros al día.
 - Realice **ejercicio físico** de forma regular, al menos intente caminar 30 minutos al día.
 - Realice una dieta con mayor cantidad de **alimentos ricos en fibra:**
 - Pan, cereales, arroz y pasta integrales. Modere el consumo de arroz blanco.
 - Consuma al menos, 3 ó 4 piezas de fruta al día, mejor la pieza entera con la piel bien lavada. Consuma cítricos y kiwi.
 - Tome dos raciones al día de verduras, siempre incluyendo una ración en crudo (ensalada).
 - Consuma legumbres, de 2 a 3 veces por semana, preparadas entera o en puré con batidora.
 - Puede incluir frutos secos y frutas desecadas en pequeñas cantidades.
 - Al principio, una dieta rica en fibra, puede producir acumulación de gases en el tubo digestivo (meteorismo). Para evitarlo, aumente poco a poco el consumo de estos alimentos.
 - Tomar una cucharada de aceite de oliva en ayunas puede ayudarle.
 - Evite tomar laxantes sin prescripción médica. Si persiste consulte
 - Si el estreñimiento persiste consulte a su médico.