

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL**

La **enfermedad inflamatoria intestinal** (EII) comprende fundamentalmente a dos enfermedades caracterizadas por un proceso inflamatorio que afecta al tracto digestivo, diferenciándose ambas en la extensión de la inflamación y en los segmentos del tracto digestivo que se afectan con preferencia. Así, en la **enfermedad de Crohn** (EC) la inflamación afecta a todo el espesor de la pared del tubo digestivo y se puede afectar todo el tracto digestivo, pero con preferencia íleon terminal y diferentes segmentos del colon. En la **colitis ulcerosa** (CU) la inflamación afecta a mucosa y submucosa, y está localizada exclusivamente en el colon.

El tratamiento nutricional de la enfermedad inflamatoria está en función de la fase en que se encuentre la enfermedad.

- ✓ Fase de brote (Leve, moderado o severo)
- ✓ Fase de remisión.

### **CONSEJOS DIETÉTICOS GENERALES**

- Intente comer en horarios regulares, sentándose y haciéndolo de forma reposada y tranquila.
- Fraccione la alimentación de un día en un mínimo de 4 a 6 comidas con ingestas poco voluminosas
- Manténgase incorporado después de comer para mejorar la digestión.
- Beba fuera del horario de comidas
- Respete la indicación y el horario de las tomas de los medicamentos y/o suplementos le han indicado.
- Los consejos dietéticos están estructurados según la fase en que se encuentra la enfermedad. Los alimentos y tipos de cocción se pueden ir ampliando e incorporando a los alimentos tolerados en la fase anterior.

### **CONSEJOS DIETÉTICOS PARA LA FASE DE REMISIÓN**

Los consejos dietéticos son los mismos que para la población sana, es decir realizar una dieta saludable, suficiente y variada. Solo debe excluir aquellos alimentos que por su propia experiencia no ha tolerado de forma reiterada.

- Se recomienda el consumo habitual de cereales, hortalizas, frutas, verduras, legumbres.
- Reduzca el azúcar de adición, alimentos muy dulces y bebidas muy azucaradas.
- Es recomendable disminuir la cantidad de grasa de la dieta y los alimentos ricos en grasas como la carne (de cerdo, vacuno graso) la bollería, charcutería, etc.
- Consuma preferentemente pescado o aves.
- Utilice grasas de calidad (aceite de oliva) y consuma pescado azul una o dos veces por semana.
- Modere el consumo de sal. No utilice el salero de mesa.
- Siga una dieta variada en frutas, verduras y legumbres.

## RECOMENDACIONES EN BROTE SEVERO (EPISODIOS DIARREICOS ABUNDANTES CON MOCO Y/O SANGRE)

Se recomienda una dieta astringente con muy bajo contenido en lactosa, muy controlada en grasas y muy baja en fibra. En esta fase su médico puede prescribirle una dieta enteral a base de productos dietéticos en forma líquida.

### Alimentos aconsejados:

- Lácteos: Leche sin lactosa.
- Carnes, pescados y huevos: pollo, conejo, pescado blanco, huevo entero o clara. Cocinados de forma sencilla sin la adición de grasas (hervidos o a la papillote)
- Pan: tostado tipo biscotte, galletas María sin grasa.
- Cereales: arroz hervido, sémola de arroz, tapioca, pasta pequeña de sopa, harina de maíz.
- Hortalizas y frutas: Puré de patata y zanahoria, manzana en compota sin azúcar o al horno, membrillo, melocotón en almíbar escurrido.
- Aceite de oliva en crudo, como bebidas: agua natural, zumo de zanahoria, agua de arroz.

## RECOMENDACIONES EN BROTE MODERADO

### Alimentos aconsejados:

Todos los alimentos incluidos en la dieta de la fase de brote severo y además:

- Lácteos: yogur natural descremado, Queso semi-seco en cantidades moderadas (tipo Manchego, Emmental, gruyère, quesitos en porciones descremados). Iniciar la introducción de 50 cc. de leche de vaca (descremada) y valorar la tolerancia.
- Carnes: pierna de cordero y lomo de cerdo, jamón del país quitándole la grasa visible.
- Pan blanco, del día anterior. Pasta italiana muy cocida, cereales del desayuno sin fibra, frutos secos ni azucarados.
- Frutas: pera hervida, zumo de uva y manzana (caseros), manzana rallada, mermelada de frutos rojos del bosque sin pepitas y de melocotón.
- Grasas: mantequilla (cruda).
- Tipos de cocción: horno, plancha, grill, parrilla.

## RECOMENDACIONES EN BROTE LEVE

### Alimentos aconsejados:

Todos los alimentos incluidos en la dieta de las fases de brote moderado y severo, añadiendo:

- Lácteos: si se han tolerado los 50cc de leche de vaca introducirla en la dieta con normalidad (semidescremada)
- Carnes, pescados y huevos: introducir langostinos, gambas, calamar, merengue, tortilla francesa de un huevo entero y dos claras más.
- Embutidos: pechuga de pavo, longaniza y lomo embuchado de buena calidad
- Verduras (en puré o chafadas): puntas de espárragos, corazón de alcachofa, calabacín, remolacha, calabaza, judía verde (muy tierna), hoja de acelga.
- Frutas: manzana troceada, zumos caseros, pera Blanquilla.
- Introducir los alimentos de forma progresiva según la tolerancia particular de cada persona.
- Tipos de cocción: estofados con poca grasa.(añadir el aceite crudo, una vez realizado el estofado)