



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



COLITIS ULCEROSA

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

La enfermedad inflamatoria intestinal (EII) puede favorecer el desarrollo de malnutrición energético-proteica (MEP) y déficits de micronutrientes como consecuencia de alteraciones metabólicas asociadas al propio proceso inflamatorio y por la sintomatología que puede condicionar una menor ingesta y/o malabsorción. Los trastornos nutricionales aunque menos frecuentes que en la Enfermedad de Crohn (EC) también se observan en la Colitis Ulcerosa (CU) e influyen negativamente en el curso de la enfermedad.

Por lo que el soporte nutricional debe considerarse como parte integral del tratamiento primario de la enfermedad.

Recomendaciones en fase de remisión

1. La gran mayoría de pacientes pueden seguir una dieta absolutamente normal: **variada, equilibrada y saludable**
2. Ningún alimento ha demostrado desencadenar o empeorar la enfermedad. Excluya por lo tanto únicamente aquellos alimentos que reiteradamente tolere mal.
3. Puede tomar alimentos con fibra en cantidades normales, tenga en cuenta que la **fibra soluble** (legumbres, manzana, plátano, cítricos sin piel, fresas, pera) puede ser beneficiosa para el intestino grueso.
4. **No elimine de su dieta la leche y sus derivados si no tiene intolerancia a los mismos y recuerde que son una fuente imprescindible de calcio y vitamina D.** En casos de intolerancia a la Lactosa, se recomienda usar leche sin lactosa. Además la mayoría de paciente que no toleran la leche pueden tolerar otros derivados lácteos como el yogur y los quesos curados. Recuerde que la intolerancia a los lácteos depende de la lactosa y no de la grasa que contienen, por lo que

no hay motivo para sustituir los productos lácteos enteros por otros desnatados o semidesnatados.

Recomendaciones en fase activa

1. Planifique su alimentación según la guía para la elección de alimentos que le proponemos más adelante. Está basada en los efectos que producen dichos alimentos en la mayoría de pacientes y sirve como orientación, pero debe guiarse por las normas escritas a continuación. Recuerde, si Ud. no encuentra relación entre un alimento y los síntomas digestivos, no es necesario eliminarlo de la dieta.
2. Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y post-cena)
3. Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
4. Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
5. Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades. Hágalo fuera de las comidas. Ajuste la cantidad de líquidos que toma, a la cantidad de los que pierde con las deposiciones. 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 o agua de arroz (50 g de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio).
6. No tome alimentos ni muy fríos, ni muy calientes, ya que pueden aumentar la cantidad y disminuir la consistencia de las heces.
7. Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos.
8. Puede condimentar los platos con sal, excepto cuando su médico le indique lo contrario.
9. Evite tomar café, té, alcohol, chocolate y bebidas con gas.
10. Ciertos alimentos como las frutas, verduras, legumbres, leche y derivados inclúyalos progresivamente según le recomendamos más

adelante. Si alguno lo tolera mal, retírelo e intente incorporarlo de nuevo más adelante.

Guía para selección de alimentos

ALIMENTOS	SUELEN TOLERARSE BIEN	NO SUELEN TOLERARSE BIEN
<p>Lácteos</p>	<p>Yogur, queso fresco, cuajada</p> <p>Leche desnatada.</p>	<p>Leche, flan y natillas</p> <p>Quesos grasos</p> <p>Natas y cremas</p> <p>Yogur con frutas, con cereales o con frutos secos.</p>
<p>Cárnicos, pescados y huevos</p> 	<p>Carnes magras (solomillo, lomo)</p> <p>Jamón cocido</p> <p>Jamón serrano desgrasado</p> <p>Pollo sin piel y conejo</p> <p>Pescado blanco y huevos pasados por agua.</p>	<p>Embutidos</p> <p>Paté</p> <p>Carnes muy duras y fibrosas. Cerdo graso, cordero, carne grasa y ahumada, vísceras, bacon, salchichas.</p> <p>Huevos duros o fritos</p>
<p>Cereales, legumbres y tubérculos</p>	<p>Pasta</p> <p>Arroz</p> <p>Patatas</p> <p>Pan blanco, biscottes</p>	 <p>Cereales integrales y sus derivados</p> <p>Legumbres inicialmente</p>
<p>Verduras y hortalizas</p>	<p>Zanahoria, boniatos, calabaza y calabacín</p> 	<p>Verduras muy fibrosas y flatulentas (alcachofa, espárragos, pimientos, coles, cebolla, rábanos, etc.)</p>
<p>Frutas</p> 	<p>Plátano muy maduro, manzana y pera al horno o hervida</p> <p>Carne de membrillo, fruta en almíbar pero sin el almíbar</p>	<p>Albaricoque, melocotón, ciruelas y otras frutas crudas y desecadas</p>

Grasas	Aceite de oliva virgen y aceite de semillas con moderación	Fritos, mantequilla, mayonesa, margarina, frutos secos.
Azúcares y dulces	Miel y azúcar con moderación Repostería casera y con poco aceite en cantidad moderada. Galletas tipo "María"	Chocolate y cacao Bollería y repostería industrial Galletas integrales
Bebidas	Agua, infusiones, caldos vegetales	Bebidas gaseosas, alcohólicas, caldos grasos, así como las bebidas excitantes y muy frías.
Condimentos	Sal, hierbas aromáticas.	Vinagre, especias como pimienta o pimentón

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.
2. Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, boniatos, calabacín y calabaza, son bien toleradas desde el principio. Comience con la patata y zanahoria, posteriormente incorpore boniato, calabaza y calabacín y posteriormente el resto.
3. Cocine las verduras primero en puré y mezcladas con patata, después cocinadas solas y en purés, posteriormente enteras y más tarde, si la tolerancia es buena, incorpórelas frescas.
4. La leche y derivados incorpórelos de la siguiente manera: 1º yogures, 2º queso fresco, 3º cuajada, 4º leche desnatada y por último leche entera, flan y natillas.
5. La leche sin lactosa se usará en los casos de intolerancia a la Lactosa. No sustituir por leche de soja o leche de arroz, almendra, etc.
6. Introduzca las legumbres, primero cocinadas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y, si las tolera bien tómelas enteras.

7. El arroz o las pastas puede prepararlos hervidos, en sopas con poco caldo o seco con un poco de aceite y alguna hierba aromática.
8. Las carnes y pescados tómelos hervidos, a la plancha, al horno o papillote.
9. El huevo consúmalo pasado por agua, cocido o en tortilla usando poco aceite.
10. El aceite más aconsejado es el de oliva. Puede utilizarlo con moderación para aliñar en crudo o para cocinar.

Cuando mejoren los síntomas debe ir reintroduciendo progresivamente todos los alimentos hasta lograr una alimentación completa, saludable y variada.

Nutrición enteral y parenteral

En general, y como en otras situaciones clínicas el uso de nutrición artificial está indicado cuando el estado nutricional no se puede mantener de forma adecuada mediante la dieta oral convencional. En este caso la nutrición enteral con fórmulas definidas suele ser de elección.

La nutrición enteral puede ser parcial, complementaria a la dieta convencional para alcanzar los requerimientos del paciente y puede ser total (cuando sólo se usa nutrición enteral).

El soporte nutricional artificial en la CU está indicado en brotes con actividad grave, sobre todo si se prevé la necesidad de tratamiento quirúrgico a corto plazo o exista malnutrición energético-proteica asociada.

Siempre que sea posible se prefiere el soporte nutricional mediante nutrición enteral porque incluso en pacientes graves es bien tolerada y presenta menor tasa de complicaciones infecciosas comparada con la nutrición parenteral.

En casos extremos, cuando es imposible cubrir los requerimientos necesarios del paciente mediante la nutrición enteral, está indicada la nutrición parenteral.

La nutrición parenteral también está indicada en los paciente con Colitis Ulcerosa que presenten alguna complicación que contraindique la nutrición

enteral: Megacolon tóxico, íleo paralítico, perforación intestinal, hemorragia severa u obstrucción intestinal.