



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



---

## DIETA EN LA INSUFICIENCIA PANCREÁTICA EXOCRINA

La insuficiencia pancreática exocrina lleva a la disminución de la absorción de grasas en el intestino delgado por alteración en la producción de las enzimas pancreáticas.

- Realizar 5 comidas diarias en cantidad moderada, masticando despacio para facilitar la digestión, siempre será beneficioso. Evite las comidas copiosas y los periodos de ayuno prolongado.
- La dieta rica en fibra parece incrementar la secreción de lipasa pancreática, pero además inhibe la actividad de la lipasa pancreática en más del 50%, así que su uso es discutido y no se considera adecuado.
- Además de estas recomendaciones dietéticas, su médico puede indicarle que tome enzimas pancreáticas para mejorar la digestión y reducir el dolor abdominal. Tómelos con cada comida. Ello le permitirá realizar una dieta normal sin molestias abdominales ni trastornos en el hábito intestinal.
- Puede requerir además un tipo especial de aceite MCT (triglicéridos de cadena media). Este aceite se absorbe sin necesidad de la actuación de las enzimas pancreáticas. Su sabor es diferente. No es apto para cocinar, pero sí puede añadirlo a platos preparados o formando parte de salsas, como aliño para ensaladas o sobre pan tostado. En exceso puede producir náuseas, y dolor abdominal por lo que debe usarlo en pequeñas cantidades y aumentarlo progresivamente. Para un adulto no son necesarios más de 40 mL al día, lo que corresponde a 4 cucharadas soperas repartido en 3 ó 4 tomas.
- Si no consigue mantener el peso y un adecuado estado nutricional puede ser necesario que su médico le prescriba suplementos nutricionales, así como suplementos de vitaminas y minerales.

*Dr. Susana Jiménez Contreras*

*Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo*

*Xanit Internacional Hospital (Benalmádena, Málaga)*