



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



---

## ENFERMEDAD DE CROHN

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Debe ser una dieta completa, variada y equilibrada, dependiendo de la tolerancia del paciente a los alimentos.
- Evite las comidas abundantes y distribúyalas en 5 ó 6 tomas, procurando comer pequeñas cantidades.
- La tolerancia a los alimentos puede ser distinta según se encuentre o no en "fase de brote".
- Cuando introduzca un alimento nuevo hágalo con otros que ya sabe que le sientan bien. Así podrá ir viendo cuáles son los que tolera y cuáles no.
- Evite los alimentos que le produzcan malestar. Cuando un alimento sienta mal las molestias suelen aparecer después de 6 horas. Si las molestias aparecen al día siguiente es poco probable que sean debidas a dicho alimento.
- Los síntomas producidos por un alimento dependen de la cantidad del mismo. Empiece con cantidades pequeñas.
- Debe de masticar bien, comer con calma y repose después de las comidas.
- No elimine de su dieta la leche y sus derivados si no tiene intolerancia a los mismos y recuerde que son una fuente importante 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.

- Puede tomar fibra vegetal en cantidades normales. Si tiene algún brote de diarrea, debe restringir la cantidad de fibra, productos integrales, salvado de trigo, etc.
- Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades. Hágalo fuera de las comidas. Si tiene un “brote” 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).
- Cuando se encuentre bien procure no comer aquello que sabe que le sienta mal.
- Ningún alimento ha demostrado desencadenar o empeorar la enfermedad. Excluya por lo tanto únicamente aquellos alimentos que reiteradamente tolere mal.

*Dra. Jimena Abilés Osina*

*Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo*

*Hospital Costa del Sol, Marbella*