



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



NUTRICIÓN EN LA INSUFICIENCIA PANCREÁTICA EXOCRINA (IPEX)

DEFINICIÓN

La función digestiva del páncreas se realiza a través de la síntesis de enzimas pancreáticas. La función de estos enzimas es descomponer químicamente las grasas y proteínas ingeridas en pequeñas porciones que pueden ser absorbidas por el intestino.

La insuficiencia pancreática (IPEX, por sus siglas) se define como cualquier alteración de la función pancreática que provoca una incapacidad del páncreas para digerir adecuadamente los nutrientes.

CONSECUENCIAS

Las consecuencias de esta insuficiencia serán:

- Mala digestión de los alimentos: con síntomas como la diarrea, meteorismo, flatulencia, dolor abdominal, pérdida de peso)
- Malabsorción de nutrientes: se pueden ver datos de malnutrición por inadecuada absorción de algunos nutrientes, en especial las vitaminas liposolubles (A, E, D y K)

CAUSAS

Las causas de la IPEX pueden ser primarias (enfermedades del páncreas) o secundarias a otras enfermedades digestivas que conllevan dificultades para la activación de los enzimas pancreáticos.

Desde el punto de vista nutricional, es frecuente la desnutrición, con pérdida de peso involuntaria y de masa muscular. La pérdida de peso puede llegar a ser importante. Además, la mala absorción de algunos nutrientes va a tener un impacto sobre la función inmunitaria que puede provocar un mayor riesgo de infecciones.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

El tratamiento de la IPEX debe ser coordinado, y debe incluir la corrección de las alteraciones nutricionales y metabólicas al mismo tiempo que se suplementa con enzimas pancreáticas. Las recomendaciones dietéticas pueden variar en función de si hay o no desnutrición, o si el paciente además es diabético. A continuación destacaremos los puntos más importantes a considerar en el tratamiento nutricional de las personas con insuficiencia pancreática exocrina:

1. La dieta a seguir en los pacientes con IPEX debe ser rica, variada y equilibrada, con ingestas frecuentes, poco copiosas y de fácil digestión.
2. Los pacientes con IPEX no tienen que limitar la ingesta de grasa de la dieta, sino que se debe acompañar la comida de alimentos con grasa con la toma de enzimas pancreáticas. La cantidad de grasa en la dieta debe ser la misma que se recomienda para la población general, sobre todo a expensas de grasas no saturadas (aceite de oliva, ácidos grasos procedentes del pescado), y evitando las grasas saturadas (las que son sólidas a temperatura ambiente). La restricción de grasa en la dieta puede empeorar la pérdida de peso.
3. En algunos casos con pérdida de peso muy severa, o con dificultades para controlar la pérdida de grasa por heces, los pacientes pueden necesitar suplementos de triglicéridos de cadena media, un aceite que se utilizará adicionándolo en las comidas.
4. La ingesta de carbohidratos se ajustará en función de la presencia o no de diabetes. En el caso de diabetes se recomienda restringir los carbohidratos refinados de absorción rápida (azúcares, dulces, bollería,...)
5. La ingesta de proteínas debe ser adecuada y suficiente para la situación clínica del paciente.
6. En algunos casos con diarrea difícil de tratar, se deberá seguir una dieta controlada en fibra.
7. En personas con desnutrición, debe considerarse la necesidad de suplementación nutricional con suplementos orales hipercalóricos e hiperproteicos.
8. Deberán corregirse los déficits de vitaminas si con la dieta y las enzimas no es suficiente. Para la fibrosis quística, que tienen unas necesidades muy elevadas de vitaminas, existen preparados multivitamínicos que incluyen las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y algunos micronutrientes.
9. Los pacientes con IPEX deben evitar al máximo la ingesta de cualquier tipo de bebida alcohólica, por su efecto negativo sobre el páncreas.

ASPECTOS IMPORTANTES SOBRE LA TOMA DE ENZIMAS PANCREÁTICAS

Algunos aspectos importantes sobre la toma de enzimas pancreáticas:

1. Las enzimas pancreáticas deben tomarse durante o inmediatamente después de una comida o un refrigerio. Esto permitirá que las enzimas se mezclen bien con la comida y que se digiera cuando pase por el intestino. Las cápsulas se deben tragar enteras, sin abrir, con un vaso de agua o zumo.
2. No deben tomarse enzimas pancreáticas si la ingesta no contiene grasas (por ejemplo, una fruta a media mañana o merienda).
3. Si la ingesta es muy lenta o la comida se prolonga mucho (por ejemplo en celebraciones, en Navidad), puede ser necesario fraccionar la toma de enzimas o tomar algún comprimido extra.

Dra. Rosa Burgos Peláez
Miembro del Comité de Nutrición de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)
Coordinadora de la Unidad de Soporta Nutricional . Hospital Universitario Vall d'Hebron