

Nutrición en la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

EL OBJETIVO DE LA DIETA ES PREVENIR Y CORREGIR LA DESNUTRICIÓN

Existen 4 mecanismos básicos que provocan la desnutrición:

- **Disminución de la ingesta:** Por miedo a que aparezcan síntomas, sobre todo de alimentos lácteos y con fibra.
- **Problemas de absorción:** Por ejemplo si está dañado el íleon terminal se produce déficit de vitamina B12.
- **Pérdidas de proteínas y otros nutrientes:** La inflamación y las úlceras en el intestino delgado y el colon provocan que se pierdan en las heces proteínas, hierro y sales. Además, los corticoides aumentan las pérdidas de proteínas y calcio.
- **Aumento del consumo de energía:** La inflamación consume mucha energía por lo que aumentan las necesidades calóricas.

Hay dos alimentos cuyo consumo suele plantear dudas a los enfermos en fase de brote en la Enfermedad de Crohn

- **LÁCTEOS:**

- Ningún componente de la leche favorece la inflamación.
- Son fuertes de calcio (muy importante en la enfermedad de Crohn en la que es muy frecuente el déficit de calcio)
- La intolerancia a la lactosa es independiente de padecer la enfermedad de Crohn.
- Si el paciente padece intolerancia a la lactosa deberá eliminar de su dieta la leche. Puede intentar tomar yogures y queso que se toleran mejor ya que la lactosa está parcialmente digerida.

- **FIBRA:**

- Durante el brote realizar una dieta pobre en residuos
- Fibra insoluble: vegetales leñosos, cereales integrales o en algunas frutas. Si hay estenosis debe eliminarse.
- Fibra soluble: frutas, legumbres y algunos vegetales. Fermenta en el colon y produce gases. Si hay diarrea debe eliminarse.

- **SUPLEMENTOS:**

Ocasionalmente, en situaciones especiales (desnutrición, ingresos, bajo peso...), pueden estar indicados los suplementos nutricionales

Una buena nutrición es esencial en cualquier enfermedad crónica. La alimentación no cura la enfermedad ni previene los brotes pero ayuda a evitar las consecuencias negativas

DESNUTRICIÓN:

- **Mayor consumo de energía:** La inflamación quema calorías
- **Pérdida de nutrientes:** por la malabsorción
- **Alimentación restrictiva:** por miedo a que aparezcan síntomas

Brote



Remisión

