

Dieta para pacientes con colitis ulcerativa

La colitis ulcerativa o ulcerosa es una enfermedad que causa inflamación y úlceras en la membrana que recubre el recto y el colon. Pertenece a un grupo de enfermedades llamado enfermedad intestinal inflamatoria.¹



La colitis ulcerosa puede ocurrir a cualquier edad, pero suele comenzar entre los 15 y los 30 años.¹ Los síntomas más comunes son:¹

- Dolor abdominal¹
- Diarrea con sangre¹

Otros síntomas pueden incluir:¹

- Anemia¹
- Cansancio severo¹
- Pérdida de peso¹
- Pérdida del apetito¹
- Hemorragia rectal¹
- Llagas en la piel¹
- Dolor en las articulaciones¹
- Problemas de crecimiento en niños¹

Aproximadamente la mitad de las personas con colitis ulcerativa tienen síntomas leves.¹

Diagnóstico

Los médicos utilizan pruebas de sangre, pruebas de heces, la colonoscopia y pruebas de imagen para diagnosticarla.¹ Algunas personas tienen largos periodos de remisión (cuando están libres de síntomas), pero en casos severos los médicos deben extirpar el colon.¹

Un brote de colitis ulcerosa es el retorno de los síntomas después de un período de remisión. Esto puede incluir:

- Diarrea²
- Dolor y calambres abdominales²
- Dolor y sangrado rectal²
- Fatiga²
- Deposiciones urgentes.²

Recomendaciones alimentarias para pacientes con colitis ulcerativa

No hay evidencia firme de que tu dieta realmente cause colitis ulcerativa, sin embargo hay determinados alimentos y bebidas que empeoran los signos y síntomas, en especial, durante una recaída.² Aunque puedas sentirte impotente ante estas fluctuaciones, los cambios en tu dieta y estilo de vida pueden ayudar a controlar tus síntomas y prolongar el tiempo entre brotes.²

Es importante que las personas con colitis ulcerativa mantengan una dieta diversa y rica en nutrientes. Cuando experimentes síntomas, puede ser útil:³

- Comer comidas más pequeñas³
- Comer con más frecuencia³
- Comer en un ambiente relajado³
- Evitar los alimentos desencadenantes³
- Limitar los alimentos con fibra insoluble (semillas, nueces, frijoles, verduras de hoja verde, frutas y trigo salvado)³
- Reducir la cantidad de alimentos grasosos o fritos ³

Consumo una variedad de verduras y frutas. Las verduras y las frutas son fuentes importantes de muchos nutrientes y son esenciales para una dieta saludable. La tolerancia a las verduras y frutas varía entre las personas con colitis ulcerativa. Para aliviar la incomodidad durante un brote de enfermedad, selecciona verduras y frutas que sean más fáciles de digerir, como espárragos y papa bien cocidas, puré de manzana y melones además, retira la piel (la parte de fibra insoluble) y evita las semillas.³



Come verduras cocidas en lugar de verduras crudas durante un brote y cocínalas al vapor en vez de hervirlas hasta que estén muy blandas, esto conserva mucho más los nutrientes. Evite las verduras con piel dura. Algunas verduras, como el brócoli, la coliflor y las coles de Bruselas, tienden a producir gases. El caldo de verduras también es una buena fuente de nutrientes que se pueden usar para hacer sopa o agregar al arroz o la pasta. Durante un brote de enfermedad, las frutas blandas y carnosas se toleran bien pero evita las cáscaras y semillas y es mejor cocinar las frutas si tienes diarrea severa. ³

Selecciona los granos adecuados. Los granos incluyen trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada y otros, estos granos se utilizan para elaborar productos como pan, pasta, avena y cereales para el desayuno. En su forma natural,

los granos tienen tres componentes: salvado, germen y endospermo. Los nutricionistas a menudo recomiendan comer productos integrales porque el proceso de refinación de los granos elimina parte del hierro y las vitaminas B. Pero esto no siempre es recomendable para las personas con colitis ulcerativa porque la fibra insoluble en el salvado y el germen puede ser irritante, especialmente durante un brote.³

Si presentas un brote de enfermedad, ten en cuenta que los alimentos que contienen granos refinados son generalmente más fáciles de digerir, la mayoría de los productos de granos refinados están enriquecidos con vitaminas B y hierro, por lo que no se perderán estos nutrientes. Evita el pan y otros productos de cereales que contengan semillas y frutos secos; el pan de patata, el pan francés y la masa madre son buenas opciones.³

Si reduces la ingesta de fibra durante un brote, aumenta lentamente la cantidad que se consume cuando te sientas mejor, comienza agregando solo unos pocos gramos por semana.³

Evita los productos lácteos.² Trata de limitar o eliminar la leche, el yogur, el queso, el helado y otros productos lácteos.² Esto puede ayudar a reducir los síntomas de diarrea, dolor abdominal y gases.² Los productos lácteos que contienen yogur y kéfir también pueden tolerarse más fácilmente, los quesos duros generalmente se toleran bien debido a su contenido mínimo de lactosa. La leche y los productos lácteos son fuentes importantes de nutrientes, en particular el calcio, por lo tanto, las personas que limitan o eliminan la leche y los productos lácteos de su dieta deben tener en cuenta la obtención de calcio de otras fuentes alimenticias o de suplementos.³

Di no a la fibra si es un alimento problemático. En general, los alimentos ricos en fibra, como las frutas, las verduras frescas y los cereales integrales, son una excelente fuente de nutrición. Sin embargo, si tienes colitis ulcerativa, estos alimentos pueden aumentar tus síntomas.² La Academia de Nutrición y Dietética recomienda el consumo de 25 gramos de fibra al día para las mujeres y 38 gramos de fibra al día para los hombres. Los niños deben consumir la cantidad de gramos igual a su edad más 5.18 gramos. La fibra a veces puede ser problemática para las personas con colitis ulcerosa, especialmente durante los brotes de la enfermedad.³

Elija las mejores fuentes de proteínas. La carne, los mariscos, los frijoles, los huevos, las nueces y las semillas son excelentes fuentes de proteínas. También aportan vitaminas B (niacina, tiamina, riboflavina B2 y B6), vitamina E, hierro, zinc, magnesio y otros nutrientes. Las proteínas animales (pescado, res, cerdo, aves, huevos y lácteos) contienen todos los aminoácidos esenciales. Es posible que las fuentes veganas de proteínas no contengan todos los aminoácidos, pero se pueden consumir en combinación para proporcionar todas las proteínas necesarias.³

Otras fuentes de proteínas incluyen productos a base de soja, legumbres y cereales, consume una variedad de fuentes de proteínas para asegurarte de obtener todos los aminoácidos necesarios. Las personas con colitis ulcerativa pueden necesitar comer mayores cantidades de proteínas cuando experimentan o cuando se recuperan de una

inflamación. En general, es mejor elegir cortes de carne y aves magros o bajos en grasa, esto es especialmente importante durante los brotes de enfermedades ya que el exceso de grasa puede provocar una mala absorción y empeorar los síntomas.³

Antes de cocinar la carne, retira la grasa visible. Come pescado, especialmente azul (como el atún y el salmón) que contiene ácidos grasos omega-3 y prueba mantequillas de frutos secos suaves.³

Aléjate de las nueces, semillas y maíz y evalúa si notas alguna diferencia en los síntomas. Es posible que tengas que eliminar también las frutas y verduras crudas, pero no te des por vencido con este grupo de alimentos por completo. Intenta cocinar al vapor, hornear, asar tus alimentos favoritos.²

Come porciones de comida pequeñas. ¿Quién dice que tienes que comer tres comidas al día? Puedes sentirte mejor si comes porciones pequeñas cinco o seis veces al día. Solo asegúrate de integrar alimentos saludables y balanceados, en lugar de comer bocadillos sin pensar durante todo el día.²

Sé inteligente con las bebidas. Bebe abundante líquido todos los días. El agua es tu mejor opción. El alcohol en la cerveza, el vino y las bebidas mezcladas pueden estimular tus intestinos y empeorar la diarrea. Lo mismo ocurre con las bebidas que contienen cafeína, como los refrescos, el té helado y el café. Las bebidas carbonatadas también pueden ser problemáticas porque frecuentemente producen gas.² En general:

- ✚ Trata de beber por lo menos 64 onzas de agua por día, que son equivalentes a ocho vasos (8 oz). La mayoría de los líquidos cuentan para este total, incluidos algunos alimentos con alto contenido de agua (como la sandía).³
- ✚ Toma lentamente tus bebidas en lugar de hacerlo rápido. También evita usar pitillo. (Beber rápido y usar una pajita o pitillo puede introducir aire en el sistema digestivo y causar malestar).³
- ✚ Las bebidas alcohólicas y con cafeína no cuentan porque deshidratan el cuerpo. Es posible que no se requiera la abstinencia de alcohol, pero se recomienda moderación. Asegúrate de preguntarle a tu médico sobre el consumo de alcohol en tu caso particular.³
- ✚ Una buena forma de controlar la ingesta adecuada de líquidos es comprobar el color de la orina, esta debe verse de pálida a claro. Si tienes diarrea, puedes estar en riesgo de deshidratación, por ello es necesario reemplazar los líquidos y electrolitos; beber más agua suele ser eficaz para rehidratar el cuerpo y las bebidas rehidratantes pueden ser útiles para reponer los líquidos y electrolitos perdidos durante los momentos en que la diarrea es grave.³

Estilo de vida

Además de ser más precavido con los alimentos que consumes, debes tratar de llevar un estilo de vida tranquilo.

Controla el estrés. Aunque el estrés no causa colitis ulcerativa, puede empeorar tus síntomas y desencadenar brotes.²

Ejercítate. El ejercicio puede ayudar a reducir la tensión y mantener el buen funcionamiento de los intestinos. Concéntrate en las actividades que te gustan, como andar en bicicleta, caminar, hacer yoga y nadar.²



Tu médico puede ayudarte a determinar un plan de alimentación y de ejercicios que sea adecuado para ti.²

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-PAT-COL-0618

Referencias

1. MedlinePlus. Colitis Ulcerativa <https://medlineplus.gov/spanish/ulcerativecolitis.html>. Actualizado el 30 noviembre 2020. - Consultado el 11 de abril de 2021.
2. Mayo Clinic Exacerbaciones de colitis ulcerosa: 5 consejos para controlarlas <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/ulcerative-colitis/in-depth/ulcerative-colitis-flare-up/art-20120410>. Actualizado el 22 de mayo de 2019. Consultado el 11 de abril de 2021.
3. Crohn's & Colitis Foundation. Diet, nutrition, and inflammatory bowel disease. CCF Web site. <http://www.crohnscolitisfoundation.org/assets/pdfs/diet-nutrition-2013.pdf> Consultado el 3 de mayo de 2021.