

Nutrición y Colitis Ulcerosa

No existe una dieta especial para las personas con colitis ulcerosa (CU). Esto significa que las investigaciones no han demostrado que ningún alimento en particular ayude o empeore la actividad de la enfermedad.

Sin embargo, garantizar una buena nutrición es una parte importante del tratamiento de la CU. Las personas con CU corren el riesgo de desarrollar malnutrición y carencias de nutrientes. Una nutrición deficiente dificulta la curación y la lucha contra las infecciones. La desnutrición también puede provocar cansancio.

Hay varias razones por las que las personas con CU pueden correr el riesgo de una nutrición deficiente, entre ellas:

- Disminución del consumo de alimentos debido a la pérdida de apetito, dolor, diarrea u otros síntomas, o miedo a estos síntomas.
- Mayor necesidad de calorías, proteínas y algunas vitaminas y minerales.
- Deshidratación por diarrea.
- Restricciones dietéticas preexistentes que pueden ser necesarias o no.

Los enfermos de CU deben seguir una dieta equilibrada y asegurarse de ingerir suficientes calorías, proteínas, vitaminas, minerales y líquidos. No deben evitarse alimentos específicos, pero algunas personas pueden notar que determinados alimentos les causan molestias. Si éste es su caso, evítelos. Las necesidades nutricionales varían de una persona a otra, por lo que lo mejor es consultar a un dietista titulado que pueda ayudarle a individualizar su dieta.

Calorías y Proteínas

Debe comer y/o beber suficientes calorías cada día para mantener un peso saludable. Por lo general, las personas necesitan más calorías cuando están gravemente enfermas, como cuando sufre un brote de su enfermedad. La pérdida rápida de peso es un signo de desnutrición.

La inflamación causada por la CU aumenta las necesidades de proteínas de su organismo. Una ingesta demasiado escasa de proteínas puede perjudicar la capacidad de curación de su organismo y también provoca la pérdida de masa muscular. Los alimentos ricos en proteínas son la carne, el

pescado, los huevos, la leche, el queso, el yogur, el tofu, la leche de soja u otros productos elaborados con soja.

Vitaminas y Minerales

- *El calcio y la vitamina D* son necesarios para unos huesos sanos. Muchos adultos no toman una cantidad suficiente de estos nutrientes, pero las personas con CU corren un riesgo mayor si evitan los productos lácteos, ya que son fuentes primarias de calcio y vitamina D. Si evita los lácteos, es posible que no necesite hacerlo - lea la sección siguiente sobre Intolerancia a la lactosa para obtener más información.
- Otras vitaminas y minerales de especial interés son:
 - *Ácido fólico*, especialmente si está tomando sulfasalazina o metotrexato.
 - *Hierro*, especialmente si se produce pérdida de sangre del intestino.
 - Su médico o dietista pueden recomendarle suplementos vitamínicos y/o minerales adicionales en función de los valores de laboratorio o de su estado clínico.

Baja en Fibra/Baja en Residuos: ¿Es necesario?

¡No! La fibra dietética es una parte importante de una dieta equilibrada y saludable. La fibra proporciona energía al colon y también ayuda a regular los niveles de colesterol.

Si padece colitis ulcerosa, no es necesario que limite la ingesta de fibra alimentaria. Tampoco es necesario que coma más de la cantidad recomendada para la población general. La ingesta diaria recomendada de fibra es de 21-24 gramos para las mujeres y de 30-38 gramos para los hombres. La mejor manera de determinar la cantidad de fibra que puede tolerar en su dieta es probar y equivocarse. Cada persona se siente bien con una cantidad diferente, y la cantidad que mejor le sienta también puede cambiar durante un brote de CU.

¿Y la dieta especial sobre la que he leído?

Varios programas dietéticos diferentes han afirmado que seguir un patrón alimentario especial puede ayudar a reducir los síntomas de la CU. En la actualidad, no hay estudios de investigación de buena calidad que respalden ninguna dieta especial para tratar la CU. Algunas dietas pueden mejorar temporalmente los síntomas gastrointestinales porque restringen los carbohidratos difíciles de digerir, pero estas dietas no cambian la inflamación del intestino. A diferencia de la enfermedad celíaca, en la que el cuerpo es alérgico al gluten, la CU no es una alergia alimentaria, por lo que la eliminación de alimentos no la curará.

Puede probar diferentes patrones de alimentación, pero tenga cuidado de no restringir su dieta hasta el punto de perder peso involuntariamente. Si sigues una dieta especial, consulta a un dietista titulado para asegurarte de que tu alimentación es equilibrada.

Situaciones Especiales

Intolerancia a la Lactosa

- La lactosa es un azúcar que se encuentra en la leche y en algunos otros productos lácteos. Muchos adultos sanos pueden tener dificultades para digerir la lactosa y los productos lácteos (especialmente en grandes cantidades) debido a los bajos niveles de *lactasa*, la enzima necesaria para descomponer la lactosa. Los pacientes con CU no presentan una incidencia de intolerancia a la lactosa superior a la del resto de la población.
- Los síntomas de la intolerancia a la lactosa incluyen retortijones, hinchazón, gases y/o diarrea después de consumir productos lácteos.
- No todas las personas con CU presentan intolerancia a la lactosa, por lo que no es necesario evitar sistemáticamente los productos lácteos. Los productos lácteos son una buena fuente de calorías, proteínas, vitaminas y minerales.
- Si los productos lácteos le causan molestias, debe evitarlos o consumirlos en pequeñas cantidades según los tolere. Comente su consumo de calcio y vitamina D con su dietista.

Estenosis, obstrucción parcial o estrechamiento del intestino

- Si su médico le ha informado de que padece estenosis intestinal, una obstrucción intestinal parcial o que tiene zonas del intestino estrechadas, es posible que le recomiende una dieta baja en fibra o residuos.
- En una dieta baja en fibra, deben evitarse los siguientes alimentos: frutas y verduras crudas (sobre todo las que tienen pulpa, piel comestible o semillas), elote, frijoles, nueces, semillas, palomitas de maíz, pasas, productos integrales, productos con salvado y suplementos de fibra. También es importante masticar siempre bien los alimentos.

Recursos Adicionales

- Crohn's & Colitis Foundation of America: <http://www.ccfa.org>
- Equipo Médico de Apoyo a la Nutrición de UVA: www.GInutrition.virginia.edu
 - Siga hasta el enlace de *Artículos de Nutrición en Gastroenterología Práctica*
 - Artículo sobre la Enfermedad Inflamatoria Intestinal en el número de mayo de 2003.

- El artículo sobre la Intolerancia a la Lactosa se encuentra en el número de febrero de 2013.
- Si desea más información sobre la intolerancia a la lactosa, las dietas pobres en fibra o la salud ósea, haga clic en el enlace Folletos educativos para pacientes.