

Dieta en las enfermedades del páncreas

Entre los factores que aumentan el riesgo de enfermedades pancreáticas se encuentran: abuso del alcohol, tabaquismo, dieta rica en grasas, algunas enfermedades acompañantes, tales como colelitiasis, alteraciones lipídicas (hiperlipidemias, especialmente la hipertrigliceridemia), diabetes *mellitus*, uremia, colagenosis, infecciones víricas y bacterianas, así como trastornos autoinmunes.

Las enfermedades del páncreas generalmente son de curso bastante grave. Los síntomas de la pancreatitis aguda son dolor abdominal intenso, náuseas e incremento de la actividad α -amilasa. Se caracteriza por un daño reversible del páncreas, aunque en ciertos casos pueden producirse complicaciones multiorgánicas que requieren tratamiento hospitalario. La pancreatitis crónica cursa con dolor abdominal intenso y, en la fase avanzada, con síndrome de malabsorción que se manifiesta con esteatorrea, pérdida de peso y diabetes *mellitus*.

Dieta posterior a la pancreatitis aguda

La dieta posterior a la pancreatitis aguda debe establecerse de forma individual en función del estado de salud del paciente. La norma general consiste en evitar la estimulación del páncreas con alimentos durante la primera fase de convalecencia. Este período debe durar aproximadamente un mes.

Durante el primer mes es necesario limitar significativamente la cantidad de grasa en la dieta. Las comidas deben ser regulares en el tiempo, consumidas 4-5 veces al día y no demasiado copiosas. De la dieta se excluyen los alimentos fritos, horneados y con adición de grasas, salsas ricas en grasas a base de caldo de carne, pasteles con nata, hojaldre, productos de carne altos en grasas (incluido el fiambre), pescado azul, crema agria y mayonesa. También es imprescindible excluir el alcohol. Es necesario minimizar el uso de productos grasos para untar. En la preparación de salsas y sopas se evita la adición de *roux* y caldos de carne concentrados con mayor contenido de grasa.

No se recomiendan los alimentos ricos en fibra alimentaria difíciles de digerir: pan integral, sémolas gruesas, cebolla, repollo, frijoles.

Las comidas deben prepararse mediante cocción en agua, al vapor o al horno en bolsas de asar sin grasa. Se recomienda el pan de trigo, sémolas finas, queso fresco bajo en grasas, leche desnatada (0,5 % de materia grasa), carne magra de aves de corral, de ternera y de vacuno, patatas, verdura y fruta cocidas en forma fragmentada, blanda o de purés. En la medida de lo posible se recomienda evitar las verduras que contienen grandes cantidades de fibra alimentaria, como repollo y apionabo, y retirar las semillas y las pieles de las frutas y verduras. Se utilizan solamente condimentos suaves como canela, mejorana, albahaca, perejil y eneldo.

Se pueden tomar jugos diluidos de frutas y verduras y té suave. El té y el café cargados pueden agravar significativamente las molestias.

Durante la segunda fase de convalecencia se introduce de manera gradual una dieta menos estricta que contiene mayores cantidades de grasa. Sin embargo, deben seguirse las indicaciones para la preparación de comidas fáciles de digerir. Se puede aumentar la cantidad de productos lácteos con bajo contenido de materia grasa.

Durante la tercera fase de convalecencia el paciente puede regresar a una dieta normal que cumpla con los principios de la nutrición saludable. Conviene continuar limitando el consumo de alimentos ricos en grasas y fritos. Diversos estudios han demostrado que el ácido oleico y el hidroxitirosol, un flavonoide presente en grandes cantidades en el aceite de oliva virgen extra, así como los ácidos grasos insaturados omega-3 presentes en el pescado, pueden tener un efecto protector contra la pancreatitis aguda. Su aporte en la dieta tiene un efecto positivo sobre la composición lipídica de las membranas celulares y favorece la formación de compuestos de acción antiinflamatoria. Por lo

tanto, a la hora de regresar a la dieta habitual e introducir gradualmente las grasas, en lugar de grasas de origen animal debe utilizarse el aceite de oliva. La dieta también debe incluir pescado marino.

Después de someterse a esta dieta es necesario observar si no se presenta cualquier molestia o síntoma preocupante, p. ej. meteorismo, sensación de plenitud postprandial, ruidos intestinales, dolor abdominal leve, o estreñimiento. En tal caso es necesario volver al régimen de alimentación previo. **Para toda la duración de la dieta se aplica la prohibición absoluta del consumo de alcohol, incluida la cerveza.**

Las mencionadas fases del tratamiento dietético en la pancreatitis aguda suelen prolongarse entre 4 y 6 semanas. Si durante alguna fase se presentan molestias, se debe regresar a la fase previa. En la mayoría de los casos, dichas molestias son el resultado de una insuficiencia pancreática exocrina, y a veces se requiere, por lo general temporalmente, un tratamiento complementario con extractos pancreáticos (pancreatina).

En algunos pacientes se presentan trastornos del metabolismo de los hidratos de carbono durante el período posterior a la pancreatitis aguda. En un bajo porcentaje de casos (<10 %) se desarrolla diabetes *mellitus*. Los principios de actuación para la diabetes en estos enfermos no son diferentes a los que se aplican para otras formas de esta enfermedad.

Dieta posterior a la pancreatitis crónica

La pancreatitis crónica se caracteriza por una fibrosis progresiva de la glándula con reducción del tejido glandular acompañante que conduce con el tiempo a la insuficiencia pancreática exocrina y al desarrollo de la diabetes *mellitus*.

En la pancreatitis crónica se introduce una dieta baja en grasas, rica en carbohidratos y proteínas. El aspecto dietético más importante en el curso de pancreatitis crónica es limitar el consumo de grasas a unos 50 g/d. Se recomienda consumir carne magra (de ternera y aves de corral), fiambres magros, pescado blanco, leche desnatada (0,5 % de materia grasa), queso fresco bajo en grasas y yogures naturales.

Las grasas pueden dividirse en visibles (aceites añadidos a la comida y grasas para untar) e invisibles (se encuentran en productos alimentarios). Con el fin de limitar la cantidad de grasa en la dieta es necesario eliminar la grasa visible de los alimentos consumidos, p. ej. la que rodea los fiambres, sacar la grasa de la carne, eliminar la piel del pollo. En lugar de nata agria utilizar yogur natural o kéfir; untar el pan con margarinas vegetales de bajo contenido de grasa; no acompañar las carnes con salsas grasas y no espesar sopas con *roux* ni nata agria. Los alimentos deben prepararse mediante cocción en agua o al vapor o al horno en papel de aluminio, papel de horno o bolsa para asar, añadiendo la cantidad mínima de grasa vegetal (p. ej. aceite de oliva y de colza), o braseados sin dorar.

Es necesario recordar que una reducción total del consumo de grasa no es recomendable, puesto que podría alterar la absorción de vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E y K). En la dieta tratada, los carbohidratos son la principal fuente de energía. Se deben consumir carbohidratos bajos en fibra alimentaria (pan de trigo, sémolas finas, fideos preparados con poco huevo, puré de patatas, azúcar, miel, mermelada sin pepitas, puré de frutas). En personas con pancreatitis crónica que presenten diabetes es necesario excluir los productos que contienen carbohidratos simples, tales como azúcar, miel, mermelada con alto contenido de azúcar y sirope de frutas. Si después de consumir verdura o fruta cruda se presentan síntomas digestivos, tales como meteorismo, dolor abdominal o diarrea, se debe consumirlas cocidas (p. ej. manzanas al horno) o en forma de purés o jugos diluidos. Deben excluirse las frutas y verduras que producen gases intestinales (col, cebolla, puerro,

ajo, semillas secas de legumbres, ciruela, cereza).

El consumo de proteína debe ser de 1-1,5 g/kg de peso corporal y su fuente principal deben ser productos de origen animal bajos en grasas, tales como carnes, pescados y fiambres magros, queso fresco bajo en grasas, leche baja en grasas (<1,5 % de materia grasa).

Es necesario recordar que incluso un consumo mínimo de alcohol puede agravar la enfermedad. La mayoría de los enfermos con pancreatitis crónica presentan bajo peso, por lo tanto la dieta debe ser hipercalórica (generalmente, debe aportar entre 2500 y 3000 kcal). Los horarios de comidas deben ser regulares. Se recomiendan 5 o 6 comidas del mismo aporte calórico. En el síndrome de malabsorción se utiliza la sustitución con preparados pancreáticos y los suplementos de las vitaminas A, D, E y K, vitaminas del grupo B y ácido fólico.

Tabla. Productos alimentarios recomendados y no recomendados en la pancreatitis crónica

Productos	Recomendados	No recomendados
Cereales	copos de avena y de trigo, copos de maíz, arroz, pasta, harina, sémola de cebada, cebada perlada, pan de trigo, tostadas, biscote, pan crocante, pan mixto, pan Graham, pan integral, <i>Kaisersemmel</i> , palitos de maíz	cereales de grano grueso, sémolas gruesas, pan y panecitos integrales, tortas, hojaldre, dulces fritos (dónuts, tortitas, macarrones dulces), galletas saladas, masa quebrada, pan de leche, profiteroles, tarta de queso, <i>streusel</i>
Carne, carne de aves y carne de caza	ternera, carne de res (magra), solomillo, carne de cordero, gallina, pollo, pavo, carne de caza, carne de conejo, carne de liebre	carnes ricas en grasas: res, ternera, cerdo, oveja, carne curada, carne dorada, carne apanada, carne de aves alta en grasas (pato, ganso), corazón, lengua de res, sesos, piel de las aves de corral
Pescado	perca, bacalao, platija, lenguado, trucha, lucio, tenca, atún fresco, lucioperca, merluza, abadejo de Alaska, pez plano	arenque, anguila, caballa, salmón, fletán, rodaballo, atún en aceite, sardinas en aceite
Fiambres y productos cárnicos	fiambres de aves, jamón sin grasa, gelatina de ternera, gelatina de ave	todos los demás tipos de fiambres, chorizos y embutidos ahumados y altos en grasas, paté, embutido de hígado, queso de cabeza, salchicha, morcilla
Sopas, salsas	sopas a base de caldo de verduras, caldo a base de carne magra, sopas espesadas con yogur, salsas de verduras bajas en grasas	caldo rico en grasas, mayonesa, salsas ricas en grasas, <i>roux</i> , caldo de huesos y carne grasa
Grasas para untar, aceites	en cantidades limitadas: mantequilla, margarina suave (para untar), aceites vegetales (p. ej. de girasol, de colza, de linaza, de germen de trigo, de maíz, de soja), aceite de oliva	manteca de cerdo, sebo, salo, margarina dura (en barras)
Patatas	patatas con piel, puré de patatas sin grasa, ñoquis de patatas cocidas	patatas fritas, ensalada de patatas con mayonesa, tortitas de patata, patatas bravas

Verduras y ensaladas	zanahoria temprana, colirrábano temprano, espárragos, coliflor, espinacas, rábano, remolacha, apionabo, tomates y pepinos pelados, champiñones, lechuga, berenjena, calabacín, hinojo, perejil, brócoli, calabaza	cebolla cruda y dorada, repollo blanco, repollo morado, col de Saboya, principalmente en combinación con cebolla, grasa y carne alta en grasas, guisantes, frijol, soja
Leche, productos lácteos	leche baja en grasas, leche desnatada, suero de mantequilla (hasta un litro por día), productos de leche agria, yogur desnatado, queso fresco y queso bajos en grasas (>3 % de materia grasa), crema agria (10% de materia grasa) en pequeñas cantidades, kéfir	queso, queso procesado y queso azul en grandes cantidades, quesos sazonados, queso crema
Frutas y frutos secos	manzana y pera pelada, plátano, naranja, mandarina, pomelo, fresa, frambuesa, mora, melón, kiwi, melocotón, albaricoque, bebidas de frutas hervidas	fruta inmadura, ciruela, grosella espinosa, grosella, manzana y pera no pelada, nuez, almendra
Especias, salsas condimentadas, hierbas	hierbas suaves, p. ej. albahaca, mejorana, tomillo, comino, hinojo, clavos de olor, canela, pimienta gorda, puré de tomate, ketchup	mostaza picante, pimienta, pimentón en grandes cantidades, salsa inglesa, mayonesa, ajo, cebolla en grandes cantidades
Azúcar, dulces	si no se presenta diabetes <i>mellitus</i> : azúcar, miel, mermelada, jalea, edulcorante líquido, en polvo o en pastillas, galleta, gelatina, budín, pastel de levadura, bizcocho, pastel de frutas, pan de jengibre	dulces (caramelos, chocolate, pralinés y bombones), hojaldre, crema dulce, torta, etc.
Bebidas	té negro, café en grano débil, jugo de fruta y verdura, batido, leche de cacao a base de leche desnatada o leche baja en grasas, infusión, agua mineral	café en grano fuerte, bebidas gaseosas; ¡el alcohol está completamente prohibido en las enfermedades del páncreas!

Menú ejemplar para la pancreatitis crónica

Primer desayuno

- sopa de leche (0,5 % de materia grasa) con harina
- panecito blanco de trigo
- margarina
- salchichón de pavo
- pepino, lechuga
- un huevo pasado por agua
- té sin azúcar

Segundo desayuno

- pan de trigo
- margarina
- lomo de pollo
- ensalada de lechuga con tomate y pimiento sazonada con un poco de aceite de oliva

Comida

- sopa de arroz de cebada
- albóndigas de ternera (pequeñas)

- margarina
- patatas
- remolacha cocida con margarina
- jugo de zanahoria y manzana

Merienda

- yogur
- plátano

Cena

- pasta con queso fresco bajo en grasas y yogur 0 % de materia grasa
- manzana al horno
- té sin azúcar

autor:

Katarzyna Wolnicka (PhD)