



RECOMENDACIONES SOBRE LA DIETA PARA LA GASTROPARESIA GASTROPARESIS DIET TIPS

INTRODUCCIÓN

Gastroparesia significa "estómago (gastro) parálisis (paresis). Con la Gastroparesia, su estómago se vacía muy lentamente. La Gastroparesia puede tener muchas causas, de tal manera que los síntomas varían de leves (pero molestos) a severos y de semana en semana o incluso de día en día.

Este folleto está diseñado con el objeto de proporcionar algunas sugerencias para el cambio en la dieta con la esperanza de que mejoren sus síntomas o aún que desaparezcan. Se han llevado a cabo pocos estudios de investigación para guiarnos con respecto a los alimentos que son mejor tolerados por pacientes que padecen de Gastroparesia. Los consejos están basados en su mayoría por la experiencia y nuestro entendimiento de cómo se vacía normalmente el estómago y los diferentes alimentos. Cualquier persona que padezca de Gastroparesia debería consultar a un médico y a una Nutrióloga acerca de cómo aumentar al máximo su estado nutricional.

Conceptos Básicos

Volumen Entre más abundante sea la comida, más tardará el estómago en vaciarse. Es importante reducir el tamaño de las porciones durante la comida de tal manera que tenga que comer más a menudo. Las porciones pequeñas con mayor frecuencia (de 6 a 8 o más si es necesario) pueden permitir que coma lo suficiente.

Líquidos contra Sólidos Si al reducir el tamaño de la comida y aumentando el número de "comidas" no funciona, el siguiente paso es cambiar a más alimentos del tipo líquido. Los líquidos vacían el estómago con mayor facilidad que lo hacen los sólidos. Los alimentos en puré también podrían ser mejor.

Fibra La fibra (presente en muchas frutas, vegetales y granos) podrían retrasar el vaciado del estómago y llenarlo con demasiada rapidez. Esto no deja espacio para los alimentos que pudieran ser mejor tolerados. El bezoar es la mezcla de fibras de alimentos que pueden quedarse atascados en el estómago y no vaciarse bien, como una bola de pelo de un gato. Para los pacientes que han tenido un bezoar, la restricción de fibra es importante. Esto incluye evitar la fibra y medicamentos que producen fibra que se venden sin receta como el Metamucil y otros.

Grasa La grasa puede retrasar el vaciado del estómago en algunos pacientes, pero muchos pueden consumir grasa fácilmente en bebidas. Nuestra experiencia es que la grasa en formas líquidas como la leche entera, batidos de leche, suplementos nutricionales, etc., es a menudo bien tolerada. Al menos que un alimento o líquido que contenga grasa cause peores síntomas, la grasa debe limitarse. Esto se debe a que las personas que padecen Gastroparesia a menudo necesitan todas las calorías que puedan recibir, ya que comer lo suficiente podría ser difícil de hacer. La grasa líquida es a menudo bien tolerada, placentera y proporciona una gran fuente de calorías en pequeñas cantidades.

Medicamentos Existen un número de medicamentos que pueden retardar el vaciado del estómago. Pregunte a su médico si alguno de los que está tomando pudieran retrasar el vaciado de su estómago.

Empezando

- Establezca un peso objetivo que desee cumplir.
- Evite las comidas grandes.
- Coma lo suficiente para cumplir con su peso meta. Pueden ser de 4 a 8 raciones pequeñas de alimento y bocadillos.
- Evite alimentos sólidos con alto contenido de grasa y evite añadir demasiada grasa a los alimentos. Las bebidas con alto contenido de grasa por lo general están bien – pruébelas y vea.
- Consuma alimentos nutritivos primero antes de llenarse con “calorías vacías” como dulces, pasteles, refrescos, etc.
- Mastique bien los alimentos, especialmente las carnes. Las carnes pueden ser más fáciles para comer si están molidas o en forma de puré.
- Evite alimentos con alto contenido de fibra debido a que puede ser más difícil que su estómago se vacíe.
- Siéntese bien recto mientras coma y permanezca de esa manera cuando menos 1 hora después de que termine. Trate de dar un paseo después de comer.
- Si tiene diabetes, mantenga su azúcar en la sangre bajo control. Infórmele a su médico si es más alta de 200 mg/dL sobre una base regular.

Obteniendo sus Calorías

Cuando el obtener suficientes calorías es una batalla diaria, haga que todo lo que come y bebe cuenten:

- Tome sus medicamentos con bebidas que contengan calorías como leche, jugo y té endulzado en lugar de agua o bebidas de dieta.
- Las bebidas con alto contenido de calorías son mejores que el agua debido a que proporcionan calorías y líquido. Consuma néctar de pera, Durazno o papaya, jugos de fruta y bebidas como Hawaiian Punch[®], Hi C[®], limonada, Kool-Aid[®], té endulzado o hasta refrescos.
- Fortifique la leche añadiéndole leche en polvo: añada una taza de leche en polvo a un cuarto de leche.
- Beba leche entera en lugar de desgrasada o al 2%. Utilice leche condensada entera o leche evaporada al estar preparando cremas de sopa, natillas, pudín y cereales calientes, “smoothies”, malteadas, etc.
- Añada “Carnation Instant Breakfast”, proteína en polvo, leche en polvo u otros polvos de sabores o jarabes saborizantes a la leche o jugos.
- Prepare natillas y pudines con huevos o sustitutos de huevo como “Eggbeaters[®]”.
- Trate de añadir helado y sorbete a suplementos listos para consumir como, Nutra-shakes[®], Ensure[®] o Boost[®], mantequilla de cacahuete, jarabe de chocolate o la salsa de caramelo también es muy buena para agregar.

Qué Comer

Almidones	<p>Panes: pan blanco y pan de trigo integral (sin nueces, semillas, etc.), incluyendo pan francés e italiano, bagels, English muffin, bollo simple, pita, tortilla (de harina o maíz), panqueque, waffle, naan, pan plano.</p> <p>Cereales: avena rápida o instantánea, sémola, Crema de Trigo, Crema de Arroz, trigo soplado y cereales de arroz como Cheerios[®], Sugar Pops[®], Kix[®], Rice Krispies[®], Fruit Loops[®], Special K[®], Cocoa Krispies[®].</p> <p>Granos/Papas: arroz (sencillo), pasta, macarrón (sencillo), trigo bulgur (couscous), cebada, papas blancas y camote (sin piel, sencillas), papas fritas (al horno).</p> <p>Galletas saladas/Chips: arrurruz, palitos de pan, matzo, melba toast, oyster, pretzels, saltines, soda, zwieback, galletas de agua, chips de papas al horno.</p>
Carne, pescado, aves, otras proteínas o (molida o en puré)	<p>Res: carne desmenuzada, bistec de falda, lomo, aguayón, Ternera: pierna, lomo, costilla, jarrete, hombro Puerco: carne magra, lomo, chuletas, jamón Aves (sin piel): pollo, pavo Caza (sin piel): venado, conejo, ardilla, faisán, pato, ganso Pescado/marisco (fresco o congelado, sencillo,): cangrejo, langosta, camarón, escalopas, ostras, atún (en agua) Queso: queso cottage, parmesano rallado Otros: huevos (sin crema o fritos), clara de huevo, sustituto de huevos tofu, carnes para bebé (coladas) (todas)</p>
Vegetales (cocidos y o en licuadora, colados)	<p>Betabeles, salsa de tomate, jugo de tomate, pasta de tomate o puré, zanahorias, vegetales para bebé colados (todos), hongos, jugo de vegetales.</p>
Frutas y jugos (cocidos y/o licuados/colados)	<p>Frutas, salsa de tomate, plátano, duraznos (en lata), peras (en lata), frutas para bebé (coladas) (todas), jugos (todos), bebidas de frutas, bebidas de frutas con sabor.</p>
Productos lácteos	<p>Leche – cualquiera que tolere: de chocolate, suero de leche, yogur (sin piezas de fruta), yogur congelado, kéfir (yogur líquido), leche evaporada, leche condensada, en polvo, natillas/pudín</p>
Sopas	<p>Caldo, consomé, crema colada de sopas (con leche o agua)</p>
Bebidas	<p>Chocolate caliente (hecho con agua o leche), Kool-Aid[®], limonada, Tang[®] y productos similares en polvo, Gatorade[®] o Powerade[®], refrescos, café/ bebidas de café, té/chai</p>
Condimentos/salsas	<p>Salsa de arándanos (suave), salsas sin grasa, Butter Buds[®], mostaza, ketchup, espray de aceite de vegetales, salsa de soja, salsa teriyaki, salsa Tabasco[®], vainilla y otros extractos con sabor, vinagre</p>
Postres/dulces	<p>“Angel food cake”, galletas de animales, gelatina, galletas de jengibre, galletas graham, paletas, sorbete sencillo, galletitas de vainilla, chicle, gomitas, dulce duro, jelly beans, gotas de limón, malvaviscos, Jaleas y mermeladas sin semillas</p>

Qué no Comer

Los siguientes alimentos se han asociado con la formación de bezoares y puede ser necesario evitarlos (ver la sección de fibras en la página 1): manzanas, bayas, cocos, higos, naranjas, kaki, coles de Bruselas, ejotes, leguminosas, piel de la papa, chucrut.

Cuando parece que los Sólidos no Están Funcionando – Pruebe con Alimentos Licuados

Cualquier alimento puede licuarse, pero los sólidos necesitan adelgazarse con algún tipo de líquido.

- Si usted no tiene una licuadora, los alimentos para bebés colados pueden funcionar y se pueden adelgazar como sea necesario con leche, leche de soja o arroz, caldo, etc.,
- Siempre lave bien la licuadora. Cualquier alimento que quede en la licuadora por más de 1 o 2 horas puede causar intoxicación alimentaria.
- **Carnes, pescado, aves y jamón:** Mezcle con caldos, agua, leche, jugo de vegetales o de V-8[®], salsa de tomate, salsas.
- **Vegetales:** Mezcle con agua, jugo de tomate, caldo, vegetales para bebé colados.
- **Almidones:** Mezcle papas, pasta o arroz con sopas, caldo, leche, agua, salsas. Añada carnes para bebé, etc., para añadir proteína si es necesario. Considere cereales calientes como Crema de Trigo o arroz, sémola, etc., como “su almidón” en la comida y la cena.
- **Frutas:** Mezcle en sus propios jugos, otras piezas de frutas, agua, frutas coladas para niños.
- **Cereales:** Preparar con su bebida calórica en lugar de agua. Pruebe leche entera (o hasta con leche condensada), leche de soja o arroz, jugo, Ensure[®], Boost[®] o marca de la tienda. Añada azúcares, miel, melaza, jarabes u otros saborizantes, mantequilla o aceite vegetal para añadir calorías.
- **Platos mezclados:** Lasaña, macarrón y queso, espagueti, chili, chop suey – añada suficiente líquido de su elección, mezcle bien y cuele.

Fuentes de información

- Sitio web del Sistema de Salud de la Universidad de Virginia, Centro de Salud Digestiva: www.GInutrition.virginia.edu
- Asociación de Trastornos de Motilidad Gastrointestinal, Inc. (AGMD por sus siglas en inglés): www.agmd-gimotility.org
- Asociación de Dismotilidad Gastrointestinal: www.digestivedistress.com

Tomado del folleto sobre Educación para el Paciente de UVA “Intervención Dietética para la Gastroparesia” (PE 16076)