



**FRESENIUS  
KABI**

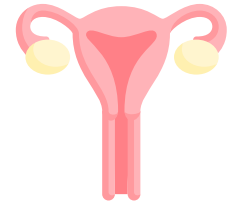
caring for life

# Neoplasia de ovario con adherencias intestinales y diabetes

Autoría: Sra. Iulia Scorojanu, dietista-nutricionista  
Fundación Instituto Valenciano de Oncología.  
Hospital de Sagunto. Valencia



# Objetivos del tratamiento nutricional



La incidencia del cáncer de ovario en España es de 3.200 casos al año, siendo la segunda neoplasia del aparato genital femenino en frecuencia, tras endometrio. Suele detectarse en estadio avanzado por los síntomas inespecíficos que presenta. La cirugía suele ser uno de los tratamientos iniciales. Las adherencias abdominales son comunes y a menudo aparecen después de una cirugía abdominal. La incidencia es menor en aquellas cirugías laparoscópicas. Normalmente no producen síntomas, pero, si los causa, el más común es el dolor abdominal crónico. Una de las complicaciones más frecuentes es la **obstrucción intestinal** que, como síntomas, incluye dolor abdominal, distensión, estreñimiento, náuseas y vómitos.

El tratamiento nutricional irá enfocado a prevenir una oclusión/suboclusión intestinal, mediante una reducción del volumen fecal y una **dieta pobre en residuos**, disminuir los síntomas asociados a esta, controlar el nivel glucémico y evitar una desnutrición. A menudo, el tratamiento pautado para el dolor suele elevar los niveles de glucemia. Por tanto, es muy importante también que la alimentación no empeore esa situación.

---

## Recomendaciones dietéticas específicas

- Disminuir la cantidad de comida por ingesta y aumentar la frecuencia de estas.
- Suprimir las bebidas alcohólicas, con gas y/o estimulantes como el té y el café.
- Evitar los alimentos fritos, empanados, rebozados, estofados o guisos; pueden producir una digestión más lenta.
- Suprimir los alimentos flatulentos, como col, coliflor, habas, garbanzos, lentejas, coles de Bruselas, cebollas, puerros, guisantes, frutos secos, ajo, alcachofas, espárragos, remolacha o champiñones
- Reducir la ingesta de hidratos de carbono por comida para evitar situaciones de hiperglucemia. Otra opción es tratar de acompañar

siempre con algún alimento rico en proteínas; de esta manera, el azúcar presente en el alimento se absorbe de una forma más lenta.



## ALIMENTOS ACONSEJADOS



**Lácteos y derivados:** desnatados (opcionalmente, enriquecidos con vitaminas A y D). Si aparecen molestias intestinales, optar por bebidas vegetales, como soja, avena, almendra o arroz **sin azúcares añadidos**.



**Cereales refinados:** arroz blanco, sémola, pasta, pan blanco (mejor tostado), mijo pelado.



**Tubérculos:** patata, boniato, yuca.



**Verduras y hortalizas:** caldos vegetales colados, zanahoria, calabacín, judía verde, tomate maduro y pelado, calabaza, pimiento asado sin piel.



**Fruta:** plátano, manzana sin piel, pera, papaya, mango.



**Carne y derivados cárnicos:** carne blanca (sin piel ni cartílagos), jamón cocido extra (tipo Bonnatur) con alto porcentaje de carne.



**Pescado:** pescado blanco (abadejo, bacalao, gallo, lenguado, lubina, merluza, pescadilla, rape, rodaballo, salmonete).



**Huevos:** al principio, probar la tolerancia con clara de huevo. Si la tortilla francesa resulta muy pesada, probar a añadir un poco de leche o bebida vegetal.



**Legumbres:** harina de garbanzos. Según tolerancia y en pequeña cantidad, patés de legumbres: hummus y lentejas sin piel.



**Grasas y aceites:** aceite de oliva virgen extra (en crudo).



**Frutos secos y semillas:** molidos.



**Bebidas:** agua, fórmulas nutricionales específicas, suero de hidratación oral, infusiones, caldos desgrasados.



**Condimentos:** sal, vinagre, pimentón, cúrcuma.

## Ejemplo de menú de tres días (cualitativo)

	Día 1	Día 2	Día 3
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche desnatada</li> <li>• 2 rebanadas de pan blanco tostado con jamón cocido extra tipo Bonnatour y aceite de oliva virgen extra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yogur natural desnatado con trocitos de plátano y almendra molida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche desnatada</li> <li>• 2 rebanadas de pan blanco tostado con queso fresco desnatado y aceite de oliva virgen extra</li> </ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortita casera de avena molida y manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla francesa de 1 huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papaya</li> </ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur líquido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur líquido</li> </ul>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz caldoso con pollo y zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pescado con patata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noodles de arroz con langostinos y zanahoria rallada cocida</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pera sin piel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natillas de caqui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur natural desnatado</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de atún</li> <li>• 1 rebanada de pan tostado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo al horno sin piel, con calabacín y boniato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín enriquecida con queso fresco batido desnatado</li> </ul>
<b>Otras tomas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur natural desnatado</li> <li>• Gelatina con proteínas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur natural desnatado</li> <li>• Gelatina con proteínas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur natural desnatado</li> <li>• Gelatina con proteínas</li> </ul>

**Tortita casera de avena molida y manzana:** avena molida, manzana sin piel, 50 ml de leche y canela.

### Natillas de caqui:

2 caquis maduros sin piel, vainilla, cacao puro desgrasado y sin azúcares añadidos (opcional). Triturar durante unos minutos y refrigerar.

### A la hora de cocinar

Emplear técnicas culinarias sencillas: cocido, plancha, asado en su jugo, microondas, papi-lote, etc.

Evitar que el alimento quede con una textura muy seca.



# Recomendaciones generales

- Comer en horario regular, en un ambiente tranquilo y masticando muy bien los alimentos. Esto hará que la digestión se lleve a cabo de forma más sencilla.
- Beber un mínimo de 2 litros de agua al día.
- Realizar ejercicio físico a diario, al menos 30 minutos. Evitar aquellos ejercicios que impliquen fuerza de la pared abdominal.
- Evitar la ropa muy ajustada.

## ¿Sabías que?

Al ser una dieta pobre en fibra y residuos, es bastante frecuente presentar estreñimiento. La infusión de SEN puede ayudar a regular el tránsito intestinal, así como las semillas **molidas** de lino.

