

Paciente diabético que presenta cuadros suboclusivos intestinales tras cirugía por carcinomatosis peritoneal

Autoría: Sra. Neus Bosch, dietista-nutricionista
Hospital Universitario Doctor Peset de Valencia



¿Qué es la carcinomatosis peritoneal?



La carcinomatosis peritoneal se define como la diseminación tumoral que afecta a la serosa del peritoneo y a los órganos cercanos. Los cuadros suboclusivos en esta patología son debidos a múltiples causas: compresión del tumor

al trato gastrointestinal, infiltración tumoral en músculos o nervios del intestino, adhesiones derivadas de una cirugía intestinal previa, enteritis rádica, etc.

Objetivos del tratamiento nutricional

Los objetivos que se persiguen en el tratamiento dietético de la carcinomatosis peritoneal con cuadros suboclusivos tras la cirugía en el paciente diabético son:

- 1 Cubrir los requerimientos nutricionales mediante la vía oral siempre que sea posible.
- 2 Disminuir al máximo el volumen fecal para reducir el riesgo de oclusión intestinal.
- 3 Evitar alimentos con elevado contenido en azúcares sencillos para mejorar el control glucémico.



Recomendaciones dietéticas específicas

- Se deben evitar aquellos alimentos que contengan fibra, como la fruta fresca o cocida/almíbar, verduras y tubérculos (a excepción de patata y yuca), legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales.
- Es conveniente eliminar aquellos alimentos permitidos que puedan estar enriquecidos en fibra o contengan alimentos no permitidos, como por ejemplo los yogures con muesli, leches enriquecidas en fibra, cereales de desayuno que incorporen frutos secos, pan con semillas...
- Se aconseja sustituir el consumo de carnes grasas y fibrosas/cartilaginosas por carnes magras no fibrosas, o bien picadas. De la misma manera, se debe priorizar el consumo de pescado blanco y evitar el pescado azul.
- Se deben evitar los lácteos enteros; en su lugar, se aconseja el consumo de lácteos desnatados.
- No se debe eliminar la lactosa de la dieta, a excepción de presentar intolerancia a la lactosa. En ese caso, podemos optar por lácteos desnatados sin lactosa.
- Se deberían evitar todos los alimentos que contengan irritantes o estimulantes del peristaltismo, como por ejemplo los condimentos picantes, alcohol, café, té, etc. En el caso del café y té, podemos optar por café descafeinado y por aquellas infusiones o tés con bajo contenido en teína.
- Es muy importante eliminar aquellos alimentos permitidos habitualmente en las dietas pobres en residuos pero que constituyen una fuente de azúcares sencillos, como los licuados de fruta, azúcar, miel, siropes, bebidas de almendra muy concentradas, galletas y bollería... para mantener un adecuado control glucémico. Como alternativa para edulcorar, disponemos de sacarina, aspartamo, esteviósidos, sucralosa, etc.
- Se deberían eliminar aquellas bebidas que contengan gas o que estén carbonatadas, aunque no contengan azúcares, como por ejemplo los refrescos con cero azúcares añadidos.

ALIMENTOS ACONSEJADOS

Cereales refinados

- Arroz blanco, sémola, pasta italiana, pan blanco, tostadas no integrales, cereales de desayuno

Lácteos y derivados

- Todos aquellos desnatados (leche desnatada, leche en polvo desnatada, yogur desnatado sin azúcares añadidos, queso tierno desnatado, queso batido desnatado, requesón desnatado, quesitos en porciones desnatados)

Hortalizas, verduras y tubérculos

- Patata y yuca bien cocidas, caldos vegetales colados

Carnes, pescados y huevos

- Carnes magras no fibrosas o picadas (pavo, pollo, conejo, ternera, lomo de cerdo), pescados blancos, huevos (tanto yema como clara). Fiambres magros como el jamón cocido o el pavo (siempre que no contengan azúcares sencillos añadidos)

Grasas

- Aceite de oliva (virgen extra preferiblemente), margarina, mantequilla

Otros

- Especies molidas evitando picantes. Gelatina comercial sin azúcares. Vinagre de vino tinto o manzana; sal; salsa de soja. Bebidas vegetales (de almendra, arroz, soja...)

Ejemplo de menú de tres días (cualitativo)

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	• Taza de café con leche (café descafeinado, leche desnatada) • Tostada de pan con aceite y queso fresco desnatado	• Infusión • Tortilla francesa de un huevo (se puede añadir leche desnatada o bien 1 quesito) • 2 biscotes	• Taza de té rooibos • Tostada de pan con queso batido y una loncha de jamón cocido
Media mañana	• Gelatina	• Yogur desnatado (natural o edulcorado*)	• Yogur líquido desnatado
Comida	• Merluza al horno con patatas a láminas • Yogur líquido desnatado	• Arroz caldoso de pescado (se deberán retirar las verduras si se han utilizado para el guiso) • Gelatina	• Pasta hervida con quesitos en porciones • Lenguado al vapor • Yogur desnatado (natural o edulcorado*)
Merienda	• Arroz con leche (arroz blanco, leche desnatada, canela, corteza de medio limón, edulcorante*)	• Tostada de pan con dos quesitos en porciones	• Taza de leche con cereales***
Cena	• Sopa de pollo con sémola y un huevo cocido** • Yogur desnatado (natural o edulcorado*)	• Hervido de patata • Pollo marinado hervido • Yogur desnatado (natural o edulcorado*)	• Crema de mandioca • Hamburguesa de ternera al vapor con pan blanco para acompañar • Gelatina

* Sacarina, esteviósidos, aspartamo, sucralosa...

** Se puede elaborar con caldo de verduras previamente colado para aportar más sabor.

*** Deben ser cereales de desayuno sin azúcares añadidos, y no integrales; por ejemplo, los copos de arroz inflado o los copos de maíz tostado.



A la hora de cocinar

- Se deben priorizar aquellas técnicas culinarias sencillas, que no precisen de grandes cantidades de aceite o grasas, como por ejemplo hervido, microondas, papillote, vapor y horno.
- Es conveniente evitar cocinar los alimentos mediante plancha, ya que en el caso de las carnes y pescados puede favorecer que queden más fibrosos y generen mayor residuo en comparación con otras técnicas como el hervido o vapor.
- Se pueden marinar las carnes y pescados previamente a la cocción para así modificar su sabor y evitar la monotonía (por ejemplo, con ajo y limón, o hierbas aromáticas, o salsa de soja).
- Se pueden hervir alimentos previamente a otra cocción para así facilitar su digestibilidad, como por ejemplo al elaborar una tortilla de patata (se puede hervir la patata previamente en vez de freírse, para así mezclarla con el huevo batido y que se acabe de hacer en la sartén con muy poco aceite).

Consejos para tomar el suplemento nutricional que me ha pautado mi médico/nutricionista

- Se pueden saborizar los suplementos líquidos con canela, extracto de vainilla, café descafeinado soluble... para así modificar su sabor y hacerlos más apetecibles.
- Sustituir la leche o bebida vegetal por el suplemento líquido; por ejemplo, en el caso de un café con leche.
- En el caso de suplementos en polvo, se pueden adicionar a leche, yogures, caldos, purés...



Recomendaciones generales

- Evitar grandes volúmenes en las ingestas debido al aumento frecuente de sensación de saciedad precoz. Se aconseja realizar un mínimo de 5 o 6 ingestas diarias.
- Es necesario masticar correctamente para disminuir el residuo del bolo alimentario.
- Limitar grasas, tanto en las cocciones como en forma de salsas, escabeches, etc.
- Mantener una hidratación adecuada.

Sabías que

- Se puede aumentar el aporte de calorías mediante la adición de copos de puré de patata, tapioca, pan rallado... y el de proteínas mediante clara de huevo, fiambres magros, quesitos en porciones y leche desnatada en polvo.
- Se puede sustituir la leche por bebidas vegetales (priorizando el consumo de las de arroz y almendra, por tener menor contenido en fibra).
- La dieta actual es deficitaria en vitamina C, por lo que se puede añadir como aliño unas gotas de limón en preparaciones como hervidos, carnes y pescados, etc.