

Enfermedad inflamatoria intestinal y nutrición

¿Qué es la enfermedad inflamatoria intestinal?



La enfermedad inflamatoria intestinal (EII) incluye tanto la colitis ulcerosa

(inflamación del colon) como la enfermedad de Crohn (inflamación de cualquier parte del tracto gastrointestinal).

¿Causa EII la mala nutrición o dieta?

A pesar de muchas investigaciones, las causas de la EII permanecen desconocidas. Específicamente, los investigadores han intentado vincular la dieta con la EII, pero todavía no han demostrado ninguna relación definitiva. Sin embargo, la dieta es importante en la EII, tanto en cambiar la actividad de la enfermedad como en prevenir las complicaciones.

Hay mucho interés en tratar la EII con dieta. Aunque se ha afirmado en muchas ocasiones sobre tratamientos dietéticos exitosos de la EII, no se ha probado que alguna terapia dietética en particular sea eficaz. En general, es importante que la dieta sea nutritiva y que se evite cualquier alimento que empeore los síntomas.

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS :

¿Cómo impacta la nutrición en la colitis ulcerosa?

La colitis ulcerosa causa inflamación y úlceras en el colon, lo que produce cólicos, diarrea, pérdida de sangre, proteínas y electrolitos (tales como potasio y magnesio), y disminución del apetito, lo que a menudo produce pérdida de peso. Con frecuencia se recomiendan dietas ricas en calorías junto con hierro y otros nutrientes para ayudar a reducir los efectos de la colitis ulcerosa. Si el paciente es tratado con medicación anti-inflamatoria, sulfasalazina o metotrexato, debe agregarse ácido fólico. Debe evitarse cualquier alimento que empeore los síntomas.

¿Cómo impacta la nutrición en la enfermedad de Crohn?

Puesto que la enfermedad de Crohn puede afectar cualquier parte del tracto gastrointestinal, pueden ocurrir muchos problemas nutricionales. Éstos pueden ser el resultado de la inflamación intestinal que causa disminución de la absorción de nutrientes, vitaminas y minerales.

Primero, la pérdida de peso y el escaso crecimiento son comunes en la enfermedad de Crohn. Esto a menudo es el resultado de un escaso apetito con disminución de la ingesta calórica, además de la escasa absorción, que resulta de la inflamación misma. Por consiguiente, es importante que su niño coma lo suficiente. Estas calorías extra pueden ser proporcionadas por bebidas ricas en calorías. Cuando se necesiten más calorías, pero el niño sea incapaz de ingerir oralmente todo las calorías, se puede colocar en el estómago una sonda de alimentación para administrar las calorías requeridas.

Segundo, el niño puede estar en riesgo de deficiencias nutricionales específicas debido a la enfermedad de Crohn o efectos secundarios de la medicación. Su niño debe ser controlado en busca de niveles bajos de hierro y debe ser suplementado oralmente cuando se requiera. Si esto es inadecuado, se puede considerar infusiones intravenosas de hierro. El calcio es un mineral importante que a menudo está disminuido en pacientes con enfermedad de Crohn. Los niños pueden tener una masa ósea disminuida debido a deficiencia de calcio, lo cual empeora por el tratamiento con esteroides, que pueden ser necesarios para controlar la inflamación. Por consiguiente son importantes los suplementos de calcio. A veces, se pueden necesitar estudios de densidad ósea para supervisar la deficiencia de calcio. Además del

EII y Nutrición Continuado

calcio, la vitamina D es importante para la salud y crecimiento de los huesos. Los niveles de esta vitamina son frecuentemente bajos en pacientes con enfermedad de Crohn; por consiguiente, puede ser necesario el tratamiento con suplementos de vitamina D. Es importante la ingesta adecuada de calcio y vitaminas.

Los niños con enfermedad del íleo (parte del intestino delgado) o aquellos a los que se les haya sacado parte del intestino delgado, están en riesgo de presentar deficiencia de vitamina B12. A estos niños se los debe controlar y tratar si tienen niveles bajos de B12.

Cambios en la dieta pueden reducir los síntomas de la enfermedad de Crohn. Algunos pacientes desarrollan estrecheces o cicatrices del intestino delgado o grueso. Estas áreas cicatriciales del intestino pueden ser muy estrechas. Deben evitarse alimentos difíciles de digerir, tales como palomitas de maíz, mazorcas de maíz, semillas y nueces, ya que pueden causar cólicos o incluso obstrucción intestinal. También, alimentos ricos en fibra, tales como brócoli, frijoles y coliflor y alimentos fritos pueden empeorar los síntomas y por consiguiente deben evitarse.

Finalmente, sólo tomar una dieta líquida elemental (predigerida) (conocida como terapia enteral) puede disminuir la actividad de la enfermedad de Crohn, además de mejorar el estado nutricional del paciente, o puede hacer que la enfermedad entre en remisión. Por consiguiente, algunos doctores recomiendan usar dietas elementales para el tratamiento de la enfermedad de Crohn. Sin embargo, la actividad de la enfermedad puede recurrir cuando los alimentos regulares se agregan nuevamente a la dieta. Es importante evitar alimentos que provoquen síntomas. No se requiere la eliminación rutinaria de la lactosa de la dieta puesto que no hay evidencia que la intolerancia a la lactosa ocurra con mayor frecuencia en pacientes con EII comparados con la población general. Sin embargo, cuando la enfermedad esté activa, su doctor puede recomendar una dieta sin lactosa durante un tiempo.

Para mayor información lea los capítulos sobre EII del libro de la NASPGHAN, encontrado en nuestro sitio en la red: www.naspgghan.org. En nuestro sitio también puede localizar a un gastroenterólogo pediátrico en su área.

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información es proporcionada por la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) como información general y no como base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que consulte a su médico sobre su condición específica.

ENLACES:

Fundación Americana de Crohn y Colitis:

<http://ccfa.org/info/diet?LMI=4.2>

Fundación para la Salud Digestiva y Nutrición de Niños:

<http://cdhnf.org/user-assets/documents/pdf/NutritionInfo.pdf>

Repositorio Nacional de Información sobre Enfermedades Digestivas:

<http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/shortbowel/>



NASPGHAN
NORTHEASTERN ASSOCIATION OF PEDIATRIC GASTROENTEROLOGISTS AND NUTRITIONISTS

 **APGNN**
The Association of Pediatric
Gastroenterology and Nutrition Nurses