

Nutrición y Enfermedad de Crohn

No existe una dieta especial para las personas con enfermedad de Crohn. Esto significa que las investigaciones no han demostrado que ningún alimento en particular ayude o empeore la actividad de la enfermedad.

Sin embargo, garantizar una buena nutrición es una parte importante del tratamiento de la enfermedad de Crohn. Las personas con enfermedad de Crohn corren un mayor riesgo de desnutrición y carencia de nutrientes. Una nutrición deficiente dificulta la curación y la lucha contra las infecciones. La desnutrición también puede provocar cansancio.

Hay varias razones por las que las personas con enfermedad de Crohn pueden correr el riesgo de tener una nutrición deficiente, entre ellas:

- Disminución del consumo de alimentos debido a la pérdida de apetito, dolor, diarrea u otros síntomas (o miedo a estos síntomas).
- Mayor necesidad de calorías, proteínas y algunas vitaminas y minerales.
- Deshidratación por diarrea.
- Incapacidad del intestino delgado para absorber los nutrientes (si el intestino delgado está afectado).
- Cirugías intestinales, ya que la extirpación de grandes porciones del intestino puede reducir su capacidad de absorber ciertos nutrientes.
- Restricciones dietéticas preexistentes que pueden ser necesarias o no.

Los enfermos de Crohn deben seguir una dieta equilibrada y asegurarse de ingerir suficientes calorías, proteínas, vitaminas, minerales y líquidos. No deben evitarse alimentos específicos, pero algunas personas pueden notar que ciertos alimentos les causan molestias. Si éste es su caso, evítelos. Las necesidades nutricionales varían de una persona a otra, por lo que lo mejor es consultar a un dietista titulado que pueda ayudarle a individualizar su dieta.

Calorías y Proteínas

- Debe comer y/o beber suficientes calorías cada día para mantener un peso saludable. Por lo general, las personas necesitan más calorías cuando están gravemente enfermas, como en el caso de un brote de Crohn. La pérdida rápida de peso es un signo de desnutrición.
- La inflamación causada por la enfermedad de Crohn aumenta las necesidades de proteínas del organismo. Una ingesta demasiado escasa de proteínas puede dañar la capacidad de curación de su organismo y también conduce a la pérdida de masa muscular. Los alimentos ricos en

proteínas son la carne, el pescado, los huevos, la leche, el queso, el yogur, el tofu, la leche de soja u otros productos elaborados con soja.

Vitaminas y Minerales

- *La vitamina B12* es importante para el funcionamiento normal del organismo. La vitamina B12 se absorbe en el íleon, una parte del intestino delgado a menudo afectada por la enfermedad de Crohn. Los niveles de vitamina B12 pueden comprobarse con un simple análisis de sangre. Si su nivel es bajo, puede recomendarse un suplemento.
- *El calcio y la vitamina D* son necesarios para unos huesos sanos. Muchos adultos no toman una cantidad suficiente de estos nutrientes, pero las personas con enfermedad de Crohn corren un mayor riesgo si evitan los productos lácteos, ya que éstos son fuentes primarias de calcio y vitamina D. Si evitas los lácteos, puede que no sea necesario - lee la sección de abajo sobre Intolerancia a la Lactosa para más información.
- Otras vitaminas y minerales de especial interés son:
 - *Ácido fólico*, especialmente si está tomando sulfasalazina o metotrexato.
 - *Hierro*, especialmente si se produce pérdida de sangre del intestino.
 - Su médico o nutricionista puede recomendarle suplementos vitamínicos y/o minerales adicionales en función de los valores de laboratorio o de su estado clínico.

Baja en Fibra/Baja en Residuos: ¿Es necesario?

¡No! La fibra dietética es una parte importante de una dieta equilibrada y saludable. La fibra proporciona energía al colon y también ayuda a regular los niveles de colesterol.

Si padece la enfermedad de Crohn, no es necesario que limite la ingesta de fibra alimentaria. Tampoco es necesario que coma más de la cantidad recomendada para la población general. La ingesta diaria recomendada de fibra es de 21-24 gramos para las mujeres y de 30-38 gramos para los hombres. La mejor manera de determinar la cantidad de fibra que puede tolerar en su dieta es probar y equivocarse. Cada persona se siente bien con una cantidad diferente, y la cantidad que mejor le sienta también puede cambiar durante un brote de Crohn.

¿Y la dieta especial sobre la que he leído?

Varios programas dietéticos diferentes han afirmado que seguir un patrón alimentario especial puede ayudar a reducir los síntomas de la enfermedad de Crohn. En la actualidad, no hay estudios de investigación de buena calidad que respalden ninguna dieta especial para tratar la enfermedad de Crohn. Algunas dietas pueden mejorar temporalmente los síntomas gastrointestinales porque restringen los carbohidratos difíciles de digerir, pero estas dietas no cambian la inflamación del intestino. A diferencia de la enfermedad celíaca, en la que el cuerpo es alérgico al gluten, la

enfermedad de Crohn no es una alergia alimentaria, por lo que la eliminación de alimentos no le curará.

Puede probar diferentes patrones de alimentación, pero tenga cuidado de no restringir su dieta hasta el punto de perder peso involuntariamente. Si sigues una dieta especial, consulta a un dietista titulado para asegurarte de que tu alimentación es equilibrada.

Situaciones Especiales

Intolerancia a la lactosa

- La lactosa es un azúcar que se encuentra en la leche y en algunos otros productos lácteos. Muchos adultos sanos pueden tener dificultades para digerir la lactosa y los productos lácteos (especialmente en grandes cantidades) debido a los bajos niveles de *lactasa*, la enzima necesaria para descomponer la lactosa. Los pacientes con enfermedad de Crohn no presentan una incidencia de intolerancia a la lactosa superior a la del resto de la población.
- Los síntomas de la intolerancia a la lactosa incluyen retortijones, hinchazón, gases y/o diarrea después de consumir productos lácteos.
- No todas las personas con enfermedad de Crohn presentan intolerancia a la lactosa, por lo que no es necesario evitar sistemáticamente los productos lácteos. Los productos lácteos son una buena fuente de calorías, proteínas, vitaminas y minerales.
- Si los productos lácteos le causan molestias, debe evitarlos o consumirlos en pequeñas cantidades según los tolere. Comente su consumo de calcio y vitamina D con su dietista.

Estenosis, obstrucción parcial o estrechamiento del intestino

- Si su médico le ha informado de que padece estenosis intestinal, una obstrucción intestinal parcial o que tiene zonas del intestino estrechadas, puede recomendarle una dieta baja en fibra.
- En una dieta baja en fibra, deben evitarse los siguientes alimentos: frutas y verduras crudas (sobre todo las que tienen pulpa, piel comestible o semillas), maíz, frijoles, nueces, semillas, palomitas de maíz, pasas, productos integrales, productos con salvado y suplementos de fibra. También es importante masticar siempre bien los alimentos.

Recursos Adicionales

- Crohn's & Colitis Foundation of America: <http://www.cdfa.org>
- Equipo Médico de Apoyo a la Nutrición de UVA: www.Glnutrition.virginia.edu
 - Siga hasta el enlace de *Artículos de Nutrición en Gastroenterología Práctica*

- Artículo sobre la Enfermedad Inflamatoria Intestinal en el número de mayo de 2003.
- El artículo sobre la Intolerancia a la Lactosa se encuentra en el número de febrero de 2013.
- Si desea más información sobre la intolerancia a la lactosa, las dietas pobres en fibra o la salud ósea, haga clic en el enlace Folletos educativos para pacientes.