

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. DIARREA Y DOLOR ABDOMINAL

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

El tratamiento con quimioterapia o radioterapia puede producir diarrea y dolor abdominal. Si presenta estos síntomas, siga estas indicaciones:

SÍ

- Tome los alimentos a temperatura ambiente o templados.
- Tome raciones pequeñas de alimentos, pero muchas veces al día (6-10 tomas al día)
- Tome de preferencia: yogur natural o descremado (sin sabores ni frutas), arroz o pasta cocida, patata y zanahorias cocidas y aplastadas o en puré, huevos cocidos, pescado cocido, pechuga de pollo cocida sin piel, jamón cocido sin grasa, pan tostado, papillas de harina de arroz o de Maizena (hechas con agua o con leche sin lactosa), plátano maduro y aplastado o manzana sin piel y en puré o rallada.
- Tome leche sin lactosa.
- Condimente los alimentos con sal en cantidades normales, y utilice el azúcar en pequeñas cantidades.
- Tome líquidos abundantes (2-3 l/día), pero en tomas pequeñas y frecuentes: agua, caldo de cocer arroz, zanahorias o verduras condimentado con sal (50 g de arroz + 1 zanahoria grande en 1,5 litros de agua), infusión de manzanilla, poleo, tila, agua de limón con azúcar (zumo de medio limón en 1 litro de agua), agua de té (1 bolsita en 1 litro de agua).

NO

- No tome alimentos muy fríos ni muy calientes.
- No tome leche ni quesos, especialmente quesos grasos.
- No tome alimentos grasos, fritos ni grasa para cocinar.
- No tome verduras, lentejas, garbanzos, judías secas ni frutas, excepto las permitidas.
- No tome la piel de los alimentos (frutas, pescados...).
- No tome café, té, chocolate.
- No tome bebidas con gas ni alcohólicas.

Si la diarrea es mayor de 5 deposiciones/día pastosas o líquidas, y no cede en 24-48 horas con las medidas dietéticas recomendadas, tome la medicación recomendada por su médico y, si la diarrea persiste, consúltelo.

Si ha presentado diarrea líquida y muy abundante tome solamente líquidos durante 12-24 horas (según lo que hemos indicado más arriba) y la medicación recomendada por su médico para estos casos. Si no cede en 24 horas, consulte con su médico.

Si es la leche el único alimento que le produce dolor y diarrea suprimala y tome en su lugar un preparado sin lactosa, según indicación de su médico, y pruebe la tolerancia al yogur y al queso fresco y poco graso.